婦人衛生雜誌

大正四年二月二十日發行

第三百三號

婦人衛生雜誌

第三百三號目次

私立大日本婦人衛生會

三月例會通知

來る三月六日(第一土曜日)午後一時半より神田區一ッ橋通女子職業學校內に於て例會相開き申候間御來會被下度候也

講話

結核の有無輕重　醫學士　佐々木秀一君

大正四年二月

私立大日本婦人衛生會

私立大日本婦人衛生會

設立趣意書

凡そ人として此世にありては徒に生けるのみをもて足れりとするにはあらずかならずや智識を磨き人たるの本分を盡くし幸福快樂のうちに一生を送らんを皆ともに希はざるはあらじされども其身健康にあらざれば此生活を得んといと易からずこれ衛生の道の一日も忽にすべからざる所以なりとす

抑も〳〵衛生の法は一にして足らずとはいへども衣食住の改善育兒及看病法等の如きはいとも緊要の事にして皆吾等婦人のもつばら掌るべき所其責任重しと云ふべし今や婦人の會合相尋て起り婦人社會も漸く其の面目を改めんとするは誠に喜ばしきことなりされども夫の衛生の事に至りては更に注意を惹かざるものゝ如くまことに口惜しきことなり因りて頃日同志婦人集ひ謀り一會を設け名けて私立大日本婦人衛生會といひ毎月一回集會を開き學識經驗ある人々に衛生上諸般の講義演說談話を乞ひ互に相研究し尚之を筆記して冊子を編輯し會員に分ち聊か同胞の爲めに盡すあらんとす茲に本會旨趣の標榜を敍べて廣く江湖の諸愛姉に告げ其贊成を仰ふぐことしかり

明治二十年十一月

首唱者總代

私立大日本婦人衛生會規則摘要

（明治廿二年十二月改正）

第一條　目的　本會の目的は汎く婦女子をして人生の健康を保持する方法を研究し衛生上の智識を開發せしめ隨て社會全般の幸福を增進するにあり

●第二條　本會は私立大日本婦人衛生會と稱し之を東京に置き地方に便宜支會を設く

●第三條　本會會員たらんと欲する婦人は何人にても入會することを得

●第四條　入會の節は姓名族籍住所及會員の種類を明記し本會事務所に申込まるべし入會者には會員章を交付す（交付手續卷末に詳なり）入會後轉居等あるときは速に事務所に報知せらるべし

●第五條　會員を分ちて終身、特別及通常の三種とす、終身會員は一時に金廿五圓以上特別會員は一ヶ月金三拾錢以上、通常會員は一ヶ月金拾五錢を納むる者とす

●第六條　男子にして本會の旨趣を贊成する者は之を贊成員とす其會費は本會員に同じ但本會に功勞ある者又は本會に於て特に贊成員たることを望みたる節は役員の協議に依り名譽員とすることあるべし

●第七條　會員は本會に於て毎月發刊する雜誌を無料にて受ることを得

●第八條　退會せんとする者は其旨本會事務所に報知し死亡する時は親戚知友より通知せらるべし但既納の會費は總て返戻せず

●第九條　本會に推戴員を置き其中より總裁一名を奉じ皇族の妃殿下に願出るものとす

●第十條　本會に左の役員を置く　會長一名、副會長一名、幹事七名、評議員三十名、書記若干名

●第十一條　會長副會長幹事評議員は隔年三月の總會に於て會員の投票を以て之を選擧し書記は幹事の推薦に依り會長之を命ず但書記は都合に由り會員外の婦人若くは男子に託することあるべし

●第十二條　會長は本會を總理し副會長は會長を補佐し會長事故ある時は之を代理し幹事は會務を掌理し評議員は重要なる會務を評議し書記は役員の命を受け諸記錄雜務を掌る幹事の分課を設け第一會計、第二編輯出版、第三庶務とす

●第十三條　臨時指名委員の件

●第十四條　會長副會長幹事評議員の任期は二ヶ年とす滿期再選することを得若し任期中缺員を生ずるときは次點者を以て補缺す

●第十五條　會長副會長幹事評議員は無給とす書記には相當の報酬を給す

●第十六條　集會は例會總會及評議員會とす集會は八九月を除くの外毎月一回とし總會は三月に之を開く若し急要の事あるときは臨時に總會を開くことあるべし又春秋二回會員相互親睦の爲め園遊會を開くことあるべし

●第十七條　毎會學識經驗ある人々に衛生上の講義演說談話を囑託し會員をして隨意聽講せしむるものとす

●第十八條　會員は家族の婦女若くは知己の婦人を本會々場に誘致し講義演說等を傍聽せしむることを得（但衣服は總て質素たるべき事）

●第十九條　講義演說等は男子の傍聽を禁ず

●第二十條　規則の改正其他重要の件議定のこと

●第廿一條　毎年三月總會に於て會計の收支決算並に庶務の概要會員の增減等を報告すべし

●第廿二條　本會の所有金は本會の名義を以て三井銀行に預くるものとす

●第廿三條　會計の收支は總て會計主任の幹事檢印を要するものとす

●第廿四條　會計は一ヶ年毎に決算し翌年三月總會に報告すべし

支會

●第廿五條　地方に於て本會々員十名以上發起者あるときは其規則を定め本會長の承認を受け支會を設立することを得

●第廿六條　本會々員にして支會を設立せんとするときは發起者の姓名を記載して申出べし爾後員數增減あるときは其姓名を支會より本會事務所に報知すべし本會會員にして支會に加入したる者の會費は本會に納付することを止め支會の規定に依るものとす

●第廿七條　支會には支會限りの會員を置くことを得

●第廿八條　本會の雜誌は支會に同送すべきを以て其實費を支會より本會に送付すべし支會限りの會員にして雜誌を請求する者に就きても亦同じ

●第廿九條　支會は集會の都度其狀況を本會に報告すべし

●雜件

第三十條　本會は毎月一回雜誌を發刊し之を會員に配附すべし

●第卅一條　會員又は會員外の者にして金圓若くは書籍物品等を本會に寄贈する者あるときは本會々長の名を以て謝狀を贈り寄贈者の姓名及品目を簿冊に登錄し尚本會雜誌を以て報告すべし

●第卅二條　會費金は受領證を交付すべしと雖も地方會員にして小爲替又は郵券にて納むるものは受領證送發として別に返信料を添へらるべし（郵券送一割增）

●第卅三條　會費は東京府下に限り每月領收人を差出すべし地方會員は總て前金とし振替にて口座番號東京一〇六〇〇番本會事務所宛に振出しあるべし

●第卅四條　會員中若し本會の障碍となるべき所爲ある者又は屢ゝ會費を督促するも納付せざる者あるときは會長評議會の決議を經て除名し若しくは廣告することあるべし

東京市麴町區富士見町二丁目卅二番地　私立大日本婦人衛生會

講演

婦人と衛生

衛生と云ふ言葉は支那の古い書物にも見えて居りますが、今日吾々の謂ふ所の衛生とは意味が違つて居ります。今日衛生といひますのは西洋の Hygiene と云ふのと同じことで、このヒギイチと云ふのは希臘のヒゲーアと云ふ神様の名に基づいたのですが、これは女神様であります。これからして婦人と衛生とは深い因縁を有つてゐると謂はなければなりませぬ、實際、婦人は生來の醫者であると申されて居ります。と云ひますのは、第一に妊娠分娩といふ大技、妙術が出來るのみならず、育兒といふ最も大切な六ケしいことを美事にやつて行く、如何なる醫學の大家と雖、斯樣な巧妙な事を自分ですることは出來ませぬ、婦人の乳に近いものを動物の乳から造ることさすら容易に出來ないのであります。更に翻て考へて見ますのに、太古の時代に男子が野山で怪我などをして來たときに、眞心をこめてこれをいたはり、出來得るだけの手當をしてくれたものは女子であつたらうと思はれます。古事記を見ましても、彼の大穴牟遲神が火傷の爲に死せ給ふたときに、その母神樣が神產巢日之命に哀願された所が、キサガヒヒメとウムギヒメとを遣はされて作り活さしめ給ふたと云ふ事が御座いますが、このキサガヒヒメもウムギヒメも女の御醫者樣のやうに思はれます。又支那に於きましては、黃帝と醫學の蘊奧を論じた素女と云ふのがありますが、これも女であらうと思ひます。斯樣なわけで太古の醫術に於ては女子の功勞が非常に多かつたものと想像されるのであります。

その後だん〳〵人智が發達致しまして、醫術を善くするのには學問をしなければ出來ぬ所から醫學といふものが發達して、女は餘り關係しないやうになりましたけれども、御産は固より育兒、看護と云ふやうな直接の扱ひは矢張女子の手を借らなければなりませぬ、今日でも産婆、看護婦、乳媼などは何うしても女子でなければ勤まりませぬ。

右は大體、女子には生來醫者心が具はつて居ると云ふことの證據に過ぎませぬが、近來衞生と云ふことが重ぜられ、人間が健康を保ち、文明進歩の間に起つて來る所の種々の害惡に對して、能くこれを防ぎ、更に健康を進めて行く爲には、是非この衞生法を講じなければならぬと云ふので、この學問が起りましたが、扨てその學問上で、これは斯うすれば宜しい、斯うしなければならぬと云ふ事が解りましても、これを實際に行ふと云ふ點に至ては、矢張婦人に俟つ所が多い、婦人が一般に衞生の大切なことを心得てゐない以上は、とても行はれない、學問の上では如何に進歩しても、行はれなければ何にもならぬ、所謂空論に過ぎぬことになりまして、世の爲にはなりませぬ。種々理窟だけの學問もありまするが、衞生學の如きは、實際行ふて確かにその利益を受けるのでなければ役に立たぬのであります。

衞生は通常、公衆衞生と個人衞生とに分けまして、公衆衞生の方は御承知の通り、法律で以て種痘規則を設けて國民全般の痘瘡を豫防するとか、傳染豫防規則に依て、傳染病及び流行病を豫防し、患者を適當に取扱ひ、又結核の豫防撲滅を講じ、更に飲食品を檢査して不良有害のものを賣らしめぬやうにするとか、道路、井戸を衞生的にするとか、寄席、劇場等衆人の集る場所に衞生上の取締を設ける、藥品を調査して危險なからしめる等何れも公衆衞生上の事でありまするが、尙は今日では積極的に、國民或は人種全般の健康を增進せんが爲に、出來るだけ不健全な分子を世の中から除いて、健全な子孫を殖すと云ふ目的から人種改善或は人種衞生と云ふことが唱

へられ、それから關連して乳兒及び兒童保護事業が起り、それから又延いて母親及び女子全體の衛生的保護奬勵が盛になつて參りました。然しこれは歐米諸國に於ての話で、遺憾ながら我國に於ては漸く一部の人が氣がついて居ると云ふ位のとであります。こゝで一つ考へて見べきことは、他の國では上から下まで衛生の大切なことを能くわきまへて、傳染病の豫防法などは勿論のこと、右の如く人種改善と云ふやうな遠大な事業に向て各努力して居るのに、一方に於ては衛生の何事たるかも知らず、官廳の命令で餘儀なく不平ながら衛生法の形式を守る位のことで、自ら國民の健康を祈ると云ふやうな心は毛程もない無智の國民があるとすれば、現在の所は何うか知らぬが、將來に至つて斯の如き兩國民が互に競爭して鎬をけづる場合に、何うしてこの病弱の國民が、剛健な、代を重ねて鍛へた國民に勝つことが出來ませう、單に戰爭の上ばかりではない、何事に於ても不健全な國民が健全な國民に優り得る筈がない。我國の如きも、この點に於ては大に憂慮しなければならぬ事が多々あると信じます。

斯樣な國民的或は社會的の遠大な衛生的計畫は、只一部の學者や、政府で以て如何に心配して、何なに聲を大きくした所で、一般の人民に衛生思想が缺けて居つては迚も駄目である、何等の成績も擧がらない、或は却て邪道に陷るやうなことも出來て參ります。そこで必要なのは個人衛生で、先づ以て自分自身の健康の如何に大切なものであるかと云ふことを辨まへ、その健康を保持し、これを增進し、更に妻子眷族、殊に自分の子孫の健康までも考へて、合理的の衛生的生活をなすことが極めて必要であります、果してこれを能くするならば、此人は國家社會に對し、將來の子孫國民に對して己の義務を盡し、忠孝の一部を全ふする人と謂ふべきであります。公衆衛生と云ひ、人種衛生と云ふも、皆この個人衛生の思想を廣く遠く推及ぼしたものに過ぎないのであります。

さて、この個人衛生と申しますと、先づ衣、食、住等に關する日常生活の衛生でありまして、育兒、看病等の事もこれに屬しますが、個人衛生になりますと又婦人の力に俟つ所が多い、個人衛生が善く實行され、實際の效能の顯はれると否とは、專ら一家の主婦たる人の衛生思想如何に由ることであります。只本能的に寒くして然る後に衣、饑て然る後に食ひ、土處して病で然る後に宮室を爲すと云ふ調子で、更に一歩進むだ文明的の衛生思想が無かつたならば、今日の世の中では迚も一家を齊へて行くことは六ケしい、例へば體溫の調節と云ふことを度外視して衣服の事を考へて御覽なさい、自分だけは寒暑に依て適當に衣服を加減するでありませうが、小兒、老人乃至病人の衣服に至ては必ず不適當或は不合理な衣服を强ふるを免れない。これは實際日常見受ける所で、寒いからと云ふて、健康な小兒に幾枚も重ね著をさして、身動きも十分出來ぬほどの厚著をさせる、それで少し活潑な運動をすれば直ぐ汗が出る、而して冬なれば忽ち再び汗が冷えて容易に感冒に罹ると云ふやうなわけで、却てその目的と反對の結果を來すやうなことになります、彼の襟卷の如きもさうである、兎角却て頸部の皮膚を軟弱にして、一寸襟卷を除つて外に出ても直ぐ風を引く、咽喉を傷めると云ふやうな傾を生じ易い。さうかと思へば哺乳兒を强健に育てると云ふ考で、殊更に薄著をさせたり、甚しいのは冷水摩擦をさへ敢て試みるやうなことをする。それは宜しくないと諭せば今度は蒸せるやうに包む、而かも乳兒の身體よりも厚いほどに著せて、呼吸を妨げるほどに緊めつけると云ふ風で、兎角その宜しきを得ない。老人は勿論暖かでなければなりませぬが、老人の皮膚には多少刺戟のある方が宜しい、紋巴とか毛絲の襯衣などが適當であるが、老人を大切にし過ぎて直接に絹の肌著などを作つて上げる。自分の衣服を調製するには無論衛生とか經濟とか云ふことは第二第三で、先づ以て美しいもの、流行柄と云ふのが標準である、從つて女の子に對し

ても專ら只奇麗な著物を著飾らして見たい、餘所の子供や令孃に負けない美麗な衣服を誇らし度い、身分も財産も打忘れる、これ皆衛生を度外視するが爲めに斯樣な邪道に陥るのであります。

食物に就てもそうである、若し榮養と云ふことを主眼とせずに、徒らに美味を貪りても決して健康を保ち得るものではありませぬ。又儉約をすると云ふ考で、その家人の年齢並に健康狀態も顧みずに粗食少食を勵行すれば、健康衰へ、病者を出し、僅かばかりの儉約で非常な損を招くことになり、目的とは全く反對の結果を得るやうなことになります。或は單に榮養と云ふことを考へましても、多少消化の理を辨へて居らねば、忽ち又事を誤る、即ち肉類のみが身體の爲になると考へたり、或は植物性のものゝみを食べて居れば病氣にならぬと思ふたりする。或は單に滋養と云ふ言葉に誑されて一椀の麥飯ほどの價値もない高價の賣藥などを舐たりする健康者もあり、或は消化の難易を單に食物の外觀上の硬軟に由て差別し、極めて不消化なものを消化し易いものと誤想して消化器を害したり、尚ほ凡て消化し易い軟いものゝみが良いと心得、多少の不消化性のものも消化を助けることを知らずに、健康者が特別の病人に適したやうな食物のみを採つて、却てその爲に消化器を弱くしたりする。尚ほ酒類の味よく、血液の循環をよくし、一時元氣をつけ、疲勞を慰し、苦痛を忘れしむることのみを知つて、その害を知らず、單に自分の身體のみならず、子孫に至るまでも危險なる大害を及ぼし得るものであることを知らない。又夏の暑いときに、妄に氷を嚙み、サイダを飲み下痢を來すが如き、何れも只動物的の本能に左右されて、衛生と云ふことを心得ぬ所より起る過であります。

それから住居のことでありますが、建築法の事は姑く措き、借家をするにしましても、衛生と云ふことをそつちのけにして家を搜しますと種々の不都合、不利益を來すことが多い。第一に衛生と云ふ合理的

の考が確かでないと、兎角方角とか、家相とか云ふやうな宜加減な迷信の爲に惑はされ、無益に撰擇の苦勞をする。或は前に長い間結核患者、癩病患者その他の傳染病患者などの住むで居つた家を借りて、別に消毒法を行ふこともなく平氣で住込むやうな危險をする。又土地の乾濕、日光、空氣の狀況なども念頭に置かずに、只役所や學校に通ふに便利だとか、門構の體裁が好いとか、家賃が安いとか、間取が宜いとか云ふだけの標準で住居を定めるならば、永い間には必ず衞生上思はざる害を招いて、意外の不便も損失を來すことになります。要するに、衞生と云ふことを外にしては、決して立派に家を齊へ、一家の主婦たる責任を完うすることは六ケしからうと思ふのであります。

更に育兒、看病等の事に就ては、これは今日の女子としては普通敎育として是非一通り心得てゐなければならぬ事と思ひます。『子を養ふことを學て然る後に嫁するものは未だあらざる也』と云ふやうな辭もありますが、これは昔々の支那人の狀態で、決して讃むべきことではありませぬ、且つこれは心誠に之を求めば中らずと雖も遠からずと云ふ事の說明に例を引いたまでのことで、子を養ふことを學ぶのが不都合だと云ふ意味でもありますまい、何れにしても今日の文明の世の中に於て、多少の敎育ある女子は、必ず子を養ふ事を學ぶ必要があります。現に歐羅巴あたりの立派な身分のある家の令孃が、自費で而かも高い月謝を拂つて育兒院等で子を養ふの道を學んで居ります。育兒法は實に國力を養ふの根柢であり、將來の國民の隆替に係はる一大事であります、これを等閑にし、動物の如く只本能に從つて不合理は宜加減な子供の育方をする婦人は貴ぶに足らぬ、或は却て國家に禍をなすものであります。こゝに於て衞生思想普及の必要なことが目下焦眉の急になつて居ります。この點に於て我國の婦人は大に覺醒し、育兒上に大なる注意を拂ひ、健全なる次代の國民を養成することに全力を盡さなければなりませぬ。

最後に看病と云ふことでありますが、小兒は動物の乳で養ひ、或は乳媼又は他人の手に委せて、自分はこれを生み、人形の如く玩弄物として戯るゝの外、眞に母たり、女子たる貴ぶべき性質を發揮することを厭ふもの、又病人、老人等は病院に入院せしめ或は看護婦に打任せて自らは一指を勞することも恥の如く心得てゐる婦人は別として、苟も温順の徳、慈悲の情を生命とする所の婦人に取つては、看病と云ふ事は最も相應しい、貴い仕事である。然れば佛教の中にも八福田中看病の福田を以て第一とすと云ひ、基督教の中にも看病を以て愛の極致を諭して居ります。而かもこの看病と云ふことは何れの點より見ても最も女子に適した貴い難有い仕事である。世間の人は動もすると看病婦を卑しむやうな傾がありますが、私は竊に思ふに、若し看病婦として間然する所のない婦人であつたならば、これは有ゆる婦徳を成就した婦人と稱して宜しいと思ふのである。若しその人の看病に依て醫師も滿足し、病人も滿足するやうであれば、それは其人の精神も技能も美事な人に相違ない、醫師が苦心をして治療する際に、その傍に在て治療の介補をし、看護萬端を依賴して安心し滿足し得ると云ふのには、その看護婦は、少なくとも先づ實直で而かも氣の利く人間でなければならぬ、沈著で周密で、時に臍の坐つた所が必要である、尚ほその技術に熟達し、何よりも第一に親切な性質の者でなければなりませぬ。それから苦痛があり、氣六ケしくなつて居る病人に對して、滿足を與へ、時に死に際しても、病人がその看護の勞を感謝して瞑目すると云ふほどの手當や取扱の出來る人であれば、これは確かに非常な慈悲心に富むだ、柔和忍辱の諸徳を具へた人で、且つ機敏な、全く痒い所に手の屆くと云ふ人でなければなりませぬ。單に此の如き美名を擧げても信じられないやうでありますけれども、實際醫師が稍や大きな手術などを行ふ場合に、沈著いて、而かも手落なく機敏に介補の出來るほどの人ならば、餘程しつかりした人で、何をさ

せても能く出來る人であります。又神經の過敏になつて居る病人の心を鎮め、我儘、氣隨、更に無理な言にも少しも怒の心なく柔和にこれを慰め、夜も屢〻眠らずに看護をし、不潔なものを十分始末をしてくれて厭ふ色もなく、飲食、醫藥、臥具の世話までも遺憾なくして患者に滿足を與ふると云ふことは決して並大抵の事ではありませぬ。斯樣に考へて見ますと、看護婦として完全な看護婦と云はれるのには、女子の有ゆる諸德を發揮しなければならぬ譯で、斯樣な人は容易に有るものではない、若し斯樣な人があれば、これは實に泥中の芬陀利華とも稱すべきもので、世間の嫁選みをするにも決してこれ以上の諸德完備を望むことはあるまいと思ひます。それ故に假令自分は看護婦たらずとも、實際の看病には斯樣な功德を就成し得るものであると云ふことを考へて、一通り看病法を心得て置くことは、直接に自個並に一家の利益たるのみならず、實に亦婦德を磨くの一助となることゝ信じます。

甚だ散慢なお話ではありますが、これを以て略ぼ婦人と衞生との關係を申上げた積でありますが、要するに個人衞生、家庭衞生と云ふ際は勿論のこと、公衆衞生、人種衞生と云ふことも、婦人一般に眞面目な考を以て一家の幸福を計り、延ひて一國の隆昌を祈る爲に衞生を重んずるにあらざれば到底その實績を擧げることは難いのであります。私立大日本婦人衞生會の如きは全く只この衞生思想を我邦の婦人の間に一般に普及して、多少なりとも大日本帝國の發展に貢獻する所あらむと期して居るのであります。然れば本會の事業としては、他の婦人會の如く何も華やかな御祭騷も致さず、雜誌も他の商賣の爲に刊行さるゝ怪しげなる衞生雜誌と異り、只眞面目に今日の醫學衞生學の智識にして、普通婦人の心得て居られて然るべき事柄を、出來るだけ平易に御紹介することを主義と致して居るわけで、從つて、面白、可笑い事は少ないのでありませうが、只眞面目な思慮ある御婦人方に讀で戴いて、知らず識らずの間に

少しづゝなりとも、實直な衞生思想が普及さるれば、本會は滿足するのであります。

今を距ること二千四百年餘年の昔、希臘の大賢ソクラテスは、その諸友に對し、健康を保持するの道に就て、深き注意を與へて曰はく、

「衞生の事は、之を知れる專門家に尋ぬべし。されど吾人の最も注意すべきことは、自から我身の特性を顧み、何を飮み、何を食ひ、何等の運動をなすが、自己に取て最も適當なるかを省察すべし。何となれば、人若し自己身體の構造を知りたる上は、自己に取ては、自己以上の良醫あること無ければなり。」

（クセノフォン著「メモラビリヤ」）

叢談

健康論

ドクトル　三田谷啓

自己の健康を保持し且これを增進して行くことは各個人の義務である。自己を知ることの出來る人はこの世で自分が爲さねばならぬことをよく知つて居ります。そしていよ〱其方面に全力を注ぐのである。

斯くして人間が世の中で一生懸命に働くに方つては健康な人は病人よりも多く働く事が出來る。病者は其疾患のために身體と精神が障碍を受けてこれが働きの邪魔になる。小にしては自己若しくは家庭の爲め大にしては國家のためにどれ程働き度いと思つても健康と云ふ條件が缺けて居たらば到底實行が出來ぬ。健康を保つことの必要なるは此點である。

茲に於てか

○健康とは何ぞや

と言ふ問題が起る。概して言つて見ると健康とは身體の調子が完全で、身體的の仕事も精神的の仕事をするに差支がないと云ふ狀態である。

その次ぎに起る問題は

疾病とは何ぞや

である。疾病とは約めて言つて見ると身體の調子を狂はせるものは假令一部分（例へば火傷、怪我の如き）でも全身的（例へば熱發の如き）でも悉く疾病のうちに數へるのである。又急劇に現はると徐々に現はるゝとを論せず。一時性のものと持續性のものとを差別せず。又重症と輕症との別もないのである。疾病と言ふ上から言へば何れも疾病である。

以上論じたる如く健康とは正常の狀態である。この正常の狀態が害せられるや否や身體は異常の狀態に移り行くのである。この異常の狀態がとりも直さず疾病なのである。嚴格に言へば吾等の身體は右の二つの外には他の分類が無いのである。即ち健康と疾病の二つのうちの何れかである。健康でなければ疾病である。疾病で無ければ健康である、

人間の身體は恰も其面の異れるが如くに其強弱大小の度は大に異つて居る。或者は大きく、或者は小さく、或者は強く、或者は弱い。一種の事柄が一人を疾病に罹らせるけれども、他の一人には何の影響を及ぼさぬ。早い話しが甲は一升の酒を飲んで病氣になつた。重い重い病氣になつた。乙は二日醉位で頭が擧つた。然るに丙は平氣の平左で一向身體にも精神にも差閊がない。のみならず一層心持が良くなつたと言つて居る。

この關係は病人でも同じことである。或者は一服の藥を服用して非常によく效能が現れたのに、他の者は一服どころか浴びる程藥をのんだのに爪の垢ほども效能が無いと言つて醫者に拂つた藥價の書附をうらめしげに眺めると云ふ有樣である。これとりも直さず個人性と言ふものである。若しこの個人性と言ふものを念頭に措かず同じ病だからとて同じ藥の同じ量分を同じ方法で與へて、同じ效果を得らるゝものと思へば、大きな相違である。醫者が骨を折るのは此點である。若し個人性と言ふものがなければ穀物屋へ行つて望むものを時價の相場で桝に量つて買つて來るのと同じく病人も藥種屋へ行つて藥を買つて來れば高い診察料などを醫者に取らるゝ必要もな

く至極簡便である。處が幸か不幸か人間の身體はそんなに單簡には出來て居ないのである。
そこで良醫は疾病を退治するよりも疾病にかゝつて居る人を癒すことに骨を折るのである。人を癒せば疾病も治つて來るのである。例へば玆に一人の胃病患者が在る。此人は平素閑人で飽食暖衣、運動もせす、働きもせず、碁打ち三昧に夜を更かすと言ふ性の人であるとする。此場合に醫者が診察して「こりや慢性胃加答兒です。サアこの藥を召し上れ、追々と全快なさりませう」などと言つて、其個人の生活狀態を顧みなければ、それは個人性と言ふことを念頭に措かぬ醫者である、若し他に醫あり、此患者に逢ひ、輕食單衣にして郊外(空氣のよきため)の散策をすすめ、坐食夜更しを廢せしめ、その爲めに胃病が治したとすれば、それは個人性に重きを措き、病を治すに方りては須らく先づその人を癒すべしとの槪を以て臨んだものと言つてよろしい。こゝが醫者の技倆のあるところである。この點を度外視してはどんなにアセッても天下の良醫になることは出來ぬ。

＊　＊　＊　＊

人間の身體は病氣に罹ると變化を受ける。其程度は勿論疾病の種類によつて異る。疾病を受けて人體が變化するのみならず、健康體も矢張り變化して居る。見給へ小兒は大きくなり、成人は段々老人になるではないか。卽ち正常の身體は一定の生理的變化をなしつゝ進んで行くのである。若し疾病が起ると其生理的變化を妨げるのである。例へば小兒期に疾病に罹つたため其生育が後れ又は大に障碍されるものが多くある。又壯年期に疾病に罹り早く老衰する等の如きこれである。
兎も角も正常の狀態卽ち健康體が或種の障碍を受けて疾病となり、疾病はまた全癒して健康體となる。
何れにしても人體が時と共に變化を致すことは外觀の變り行くのを見てもわかる。獨り外觀のみならず內部も變り行きつゝあるのである。卽ち人體を構成して居る物質は始終變化して居るのである。尙

いものは廢れて其代りに新しいものをとり、これで自體が保たれて居るのである。我々が稱して

物質交換

と言ふものは卽ちこれである。例へば手袋を使用して居ると後には破れてしまう。物質交換がないからである。人間の手でも使ふばかりで其補ひがなければ、使用せらるゝ手袋と同じく破れるより外に途は無い。破れたり、穴のあかぬのは物質交換があるからである。刀で切つたり、又火傷して水疱が出來るなどと言ふことはこれは別の問題で兎も角も練習し、使用するによりて手はます／＼強くなるのである。

然らば如何にして物質交換が行はれるかと言ふに、食料として胃中に這入つた物質はここで消化せられ腸に行き此處から吸收され、廢物は體外へ出てしまうのである。腸から吸收された成分は血中に入り此血が其成分を骨と言はず、皮膚と言はず、筋肉、神經、腦髓、ありとあらゆる身體の全部へ輸送するのである。これが身體を養つて居るのである。榮養とは卽これである。

それであるからこの物質交換が調子よく行はれて居れば生活は順調で、所謂前に述べた正常の狀態である。この意味から言ふと健康は物質交換の正調に行はれ居るものを稱し、疾病はこれに反する狀態を名けるものだとも言ふことが出來る。

榮養物にして、右の物質交換に必要なる分子を含むものはこれを生活榮養と名づけるのである。何れに致しても物質交換は生活の基礎となるところのものである。それ故人若し健康にして大に働かんとするものはこの物質交換を正調に保たねばならぬ。これが健康の原則である。

健康にして貧しきものは富みて病める人よりも幸である。健康は黄金よりも優り、財産よりも尙い。富は迚も健全な、すが／＼した心の喜びに及ぶものでは無い。

食物は如何なるものか

農學博士　澤村　眞

前に述べたる如く食物は人體の成分となりて生長の用に供せられ又は體内にて分解して體温や力を生ずる物質を含んだものであります、人體の成分となり又は力や熱を生ずる物が卽ち養分であります、食物を化學上から論ずるときには先づ之を水分と固形分とに分けます食物には大抵水分が澤山に含まれて居ります、生の肉には水分が六七十%ありて飯にも六十%以上あります、食物を乾かして水分を蒸發させた殘りが固形分でありますが實際は固形分のみから成立した食物はありません、茶は最も乾いたものでありますがこれでも三・四%の水分はあります、白米などには十五%位の水分があります。

固形分は亦分かれて有機分と無機分となります。食物を燃やせば灰だけ殘ります、此とき燃へ去る部分が有機分で跡に殘る灰が無機分であります、無機分ばかりから成立つた食物は食鹽のみであります、體内で力や熱を與る養分は有機分であります、有機分はまた分かれて蛋白質、脂肪、炭水化物などゝなります。

一、蛋白質　蛋白質は炭素、水素、窒素、酸素、硫黄の五元素から成立つた物であります、人間の肉も蛋白質であります、之を造るものは食物の蛋白質でありますから、蛋白質は養分中最も貴重されて居ます、しかし蛋白質も種類が多くありまして、其滋養の效も一樣ではありません。

眞正の蛋白質はアルビユミン、グロビユリン、含燐蛋白質グルテリン、グリアヂン、ペプトン、フヰブリンなどでありますアルビユミンは卵の白身が代表しますこれは水に溶けるが熱すると凝固します、グロビユリンも卵の白身に混りて居りますが、之は能く水には溶けません、しかし熱すると矢張り固まります、肉は重にグロビユリンの一種から成立ちて居ります。含燐蛋白質は乳のケージンが之を代表します、

牛乳に酢を加へるか又は牛乳の腐さつたとき凝固する白色物がケージンであります、豆腐もケージンに似て居りますが之はグロビユリンに屬すべき蛋白質であります、フキブリンは血液の中にありて血液の凝固するのは之がある爲めであります。ペプトンは蛋白が胃腸で消化されるゝとき生ずるものであります、グルテリン　とグリアヂンとは麩の主成分をなして居ります。

化合蛋白質は蛋白質と他物との化合物でありまして山芋や納豆の粘りを生ずるミユーシンは其一であります。

擬似蛋白質は前二者とは大に性質の異なつた蛋白質であります、之に屬するものはエラスチン、コラゼン、ケラチン、ゼラチンなどであります、エラスチンは皮などの主成分であります、コラゼンは骨に混りて居ります、ゼラチンは爪や角や毛を造りて居ります。ゼラチンは俗に云ふ膠でこれはエラスチンやコラゼンを永く煮るときに變化して生ずるものであります、エラスチン、コラゼン、ゼラチンの三者は消化されますが體内に入りても肉になりませぬから滋養の效が眞正の蛋白質に甚しく劣りますゼラチンは全く消化されませぬ。

かくの如く蛋白質にも種類がありて滋養の效が異なりますから食物では蛋白質の分量と共に種類を知ることが必要であります。

二、非蛋白質窒素化合物　蛋白質は窒素を含んで居ることが他の養分と異なる所でありますが窒素を含んで居りて蛋白質でない物も多少あります、それで之を非蛋白質窒素化合物と總稱して居ります、非蛋白質窒素化合物で蘿蔔や菜の如き植物質の食物に含まれて居るものは重にアマイドと云ふものであります、又肉の如き動物質食物に含まれて居るものは重に肉鹽基と云ふものであります、アマイドや肉鹽基は人體では肉となることがありませんから滋養の效は蛋白質と比べられません、食物を分析するとき蛋白質もアマイドも肉鹽基も一緒にして量を示したも

のには粗蛋白質と名づけて蛋白質と區別します、動物質の食物では粗蛋白質の中に肉鹽基は僅しかありませんから、粗蛋白質の量と眞正の蛋白質の量とは略同一と認めて宜しいが菜や蘿蔔などでは粗蛋白質の中にアマイドが澤山にありますから粗蛋白質の量と眞正蛋白質の量とは大なる懸隔があるものと知らねばなりません、それで植物質食物の分析表では眞正蛋白質即ち純蛋白質の量に眞に目を付けねばなりません。

三、脂肪　脂肪は炭素水素酸素の三元素から成立ちて窒素がありませんから人體に入りても肉を造る働はありません、唯力と體溫とを生ずるばかりであります、食物に存する脂肪はオレイン、ステアリン、パルミチン、ビユチリンなどが重であります、オレインは常溫で液體であるが他の三つは固體であります、胡麻やオリーブの油はオレインに富んで居るから液體であつて、牛豚の油は重にステアリンとパルミチンとから成立つて居るから固體であります。

食物を分析するとき脂肪と名づくるものにも他の物が混ります、此場合には之を粗脂肪と云ひます、脂肪に混るものにはレシチンがありますレシチン腦や骨を造るに必要なものでありて、之を缺けば幼動物は生長が惡くあります、レシチンは乳や卵に多く存します。

四、炭水化物　炭水化物も炭水酸の三元素から成立つて居ります炭水化物は溶け易いものと溶け惡くいものとに區別します溶け易いものを可溶無窒物と云ひ溶け惡いものを粗繊維と云ひます。

可溶無窒物に屬するものは、澱粉、甘蔗糖、葡萄糖、麥芽糖、乳糖などであります、澱粉は米麥、甘藷、馬鈴薯などの主成分であります、葛とか片栗とか云ふものも澱粉であります、澱粉は人の食物の大部分を占め最も重要なる養分であります、しかし澱粉に限らず、炭水化物は強て肉にはなりません、力と熱とを生ずるだけであります、甘蔗糖は白砂糖の學術上の名でありまして、甘味が強いから菓子の原料に

用ひ又調味料に致します、葡萄糖も甘味があつて果物の甘味を生じ又蜂蜜の主成分であります、麥芽糖も甘味がありて飴の主成分であります、乳糖も甘味がありて乳に含まれて居ます。

粗纎維は溶け悪いものでありますから胃腸に入りてもなか〳〵消化されません、しかしこれは便通を促す效がありますから滋養の效は少いけれども、胃腸の健康な人の食物には多少存するがよくあります、便通をよくすることは健康を維持する上に大切なことであります。

五、灰分　食物の無機物は加里、曹達、石灰、苦土、鐵、燐酸、硫酸、硅酸、鹽素、沃素などであります、無機分から成立つた食物は食鹽のみでありますが、其他の灰分も勿論生活に必要なものであります。食物の主成分は以上述べた物でありますが、此外に刺戟素も含まれて居ます、蛋白質、脂肪、炭水化物灰分だけの養分を與へては動物は生活し行きませぬ、例へば白米は殆ど炭水化物ばかりから成立つた食物と見て宜しいが、白米ばかり鷄に與へると長い間には病氣になり終には死にます、しかし之に糠、青草などを與ふれば病氣になつた後でも恢復しますそれで動物に糠や青草などに含まれて居る或る物質が必要であると認めらるゝことになりました、此物質はオリザニン又はビタミンと申しまして人によりては生活素を申すこともあります、私は此後刺戟素と申します、此刺戟素も幾分か食物中になければ、健康は維持されぬやうであります、それで食物を選むには蛋白質の多きを第一とし次には炭水化物次には脂肪の多きを選むべきは勿論であるが亦刺戟素につきても決して忘れてはなりません。

冬季の生活

醫學士　中村芳助

外を見ない井戸の内の愛國論者は、随分滑稽な御國自慢をして、往々却て贔負の引倒しをやると云ふこ

とでありますが、この豐葦原の瑞穗の國は氣候が一體に溫和で、四時順當に交替すると云ふことは實際であります。それで夏は相應に暑く、冬は隨分寒い、從つて春秋の候とは餘程生活狀態が變はります。夏は又夏として、目下冬の生活に於ける衞生的關係を少しく觀察して見たいと思ひます。冬に於て先づ第一に、直接身體に影響を及ぼすのは氣溫の低いことであります。一體吾々の身體には溫の調節作用が能く行はれて、常に攝氏の三十七度內外を保つて居る、即ち氣溫の高いときには皮膚が緩み、又汗を多く出して、それが蒸發される等のことに由て體溫を多く外に出し、氣溫の低いときには反對に皮膚が縮むで、成るべく體溫を失はぬやうに致します、その他種々の生理的作用があつて、極めて巧妙に外の溫度に適應して調節が行はれるのでありますが、とは云ふものゝ雪の降る日は寒くこそあれで、冬は寒さを覺えぬわけには參りませぬ。つまり奪はれるだけの體溫は自然に補はれるけれども、その刺戟が甚しいのであります。そこで人工的に衣服、飮食物及び住室を加減して、その刺戟を輕くし、體溫の調節を補ふ必要が起つて來るのであります。

先づ衣服の事から申しますと、凡て空氣を多く含むもので作つた衣服は暖い、毛織物や綿入の衣服の暖い主な理由はこゝに在る。次に幾枚も重著をすると暖い、これも同じ樣な理由で、皮膚と衣服、衣服と衣服との間の空氣の爲で、つまり、各個の衣服の間に溫い氣層を作るに由るのであります。それから溫の傳導、放散を妨げる性質の衣服は暖かい。溫の放散を防ぐと云ふ點は、何れの種類の衣服も多少その效がありますが、毛皮の衣服の如きは溫の傳導を妨げるので特に暖いわけであります。

防寒の目的には、大體右の三點に注意すれば被服材料の撰擇及び衣服の調製に就て餘り誤ることはあるまいと思ひます。尤も衣服の衞生に就て申しますれば、單に保溫と云ふ點のみでは無い尙ほ濕氣に對する關係、塵埃に對する關係、その他皮膚に對する刺

戟、裁縫、外觀、經濟上の點までも論じなければなりませぬが、それは大抵各人の身分、經濟、嗜好に依て自ら取捨撰擇され、敢てその一を强ふることは出來ませぬ。又寒暑に由て自然に適當に加減されますから、別段注意する必要もありませぬが、只小兒及び老人に對しては衣服の注意をしてやらなければなりませぬ。

小兒に對しても、普通常識のある母親なれば、季節に依て適當な衣服を與へ、氣候の變化、天氣の模樣に應じてそれ〲適當に衣服の世話をして宜しきを誤りませぬが、自分の子に對しては、兎角愛惜の爲に、或は他の小兒に對する競爭心等の爲に、中庸を得ず、非衞生に陷り易いものであります。例へば少し寒いと、凍死もしかねまじきやうに感じて、無闇に厚著をさせる、一寸庭前や緣側で遊んでゐる小兒にも襟卷をさせ、手袋をかけさせ、甚しきは室內でも襟卷をさせて居る。斯樣な猫でも育てるやうな流儀で以て育てられた兒は豆腐のやうな軟い、意氣地のない子になり、却て風を引いたり、結核に罹つたりするものであります。そうかと思ふと又一方に於ては豪傑風の父親は、小兒の體質をも顧みずに、寒中冷水摩擦や、冷水浴を勵行せしめ、足袋、股引を禁じ、非常に薄著をさせて得々として居る。これも相當の年齡に達し、且つ生來强健な兒童であれば兎も角、薄弱な貧血性の小兒などに對しては、いくら男の子であるからと云ふても亂暴な育て方と謂なければなりませぬ。その爲に益々蒼白くなり、神經質になり、不眠症や僂麻質斯のやうな症狀を現はして來るものがあります。これは孰も中庸を得ない極端な育て方でありまして、單に子供が可愛い、又は剛健に育てやうと思ふだけでは過に陷ります、必ずその小兒の體質、健康狀態を顧みて、衞生的の養育方針を採らなければ宜しきを得ることは六ケしいのであります。

次には老人である、これも人の子たるものゝ特に意を用ひなければならぬ事柄でありますが、これは昔

から好い著物の標準とした輕煖と云ふ形容詞で略ぼ盡して居る、即ち老人には成るべく輕くて暖い衣服をお著せ申すやうに心掛ければ、衞生上から云ふても大した過はないのであります。小兒に對しては所謂子煩惱と云ふ愚癡の愛情から兎角餘計なことをして、往々却て衞生上不合理な事を致すやうなことが多いのでありますが、老人に對しては孝行過ぎて餘り立派な暖い衣服のみを著せると云ふやうな非難は餘り聞かないやうであります。

次に飲食物の事に移つて考へて見ますと、體溫を保つ爲には何を食べても宜しい、身體の内で能く燃えさへすれば可いので、つまり飲食物は總て身體の内で燃燒作用或は酸化作用の爲に熱となつて活動するのでありますから、苟も食べられるものならば肉でも草でも何でも可い、只能く燃えるものと燃え難いものとあるだけであります。そこで氣溫と飲食との關係は何うかと申しますと、氣溫が低い、即ち寒いときには、體溫が餘計に奪はれるのでありますから、これを補ふ爲には食物も餘計に取る必要があります。併し裸になつて全身の皮膚から奪はれて行く體溫を十分に補ひますのには餘程大量の食物を攝取しなければなりませぬ。けれども、それは衣服に依て一部輕減されますから、冬に於ても吾々は法外に大食をする必要が無いのであります。この點から申ますと所謂、食倒も衣倒も生理上に於ては同一作用に歸すると云ふて差支なからうと思ひます。併し冬は何うしても夏よりも多量に食物を攝取する必要がある、これは理窟を知らずとも生理的に自然そうなります。又脂肪に富むだもの、味の濃厚なものが好くなる、自然の産物も自らこの要求に適したものを供給する而してこれが又人間の冬季の營養に適して居るのでありますから誠に都合の好とであります。それで飲食物も大抵人間の欲する所に從つて自ら宜しきを得るわけでありますが、少しく注意すべきことは食事の時間でありまして、冬は兎角朝食が遲く、夕食が早く、一日二十四時間の十時間位の三度の食

事をすることになつて、食事と食事との間が短かくなり、夕食と次の朝食との間が餘り長くなる、その爲に多少食傷をする嫌があります。矢張食事と食事との間は五時間以上隔てるやうにするのが適當であります。

それからもう一つ注意すべきことは、熱食は善い方法でないと云ふことであります。元來我國の人は熱湯に入り、熱食する習慣がありますけれども、これは何う考へて見ても衞生上良いとは思はれませぬ。勿論冬は溫い飮食物を用ひるのは適當でありますけれども、舌を燒くやうな熱い物、又吹きながら啜らなければならぬやうな吸物は宜くない、これが爲に知らず識らずの間に齒を弱くし、咽頭を惡くし、胃を害するに相違ありませぬ。非常に熱いものを食べる有樣は禮儀の上からも餘り立派な物ではありませぬ。最後に注意すべきは酒の濫用である。酒を飮めば溫かくなると云ふ所から、寒い時には殊に多く酒を飮むやうになります。然し元來酒を多く飮めば種々の害を招くと云ふことは誰でも知つて居りますが、これは防寒の目的には餘り效能が無いものであると云ふことは知らぬ人が多いやうであります。それで寒國のものが往々雪吹の爲に斃れることがありますが、大抵は酒を飮むだ人である。これは泥醉して雪の中に倒れる爲のみではありませぬ、一つは感覺の間違が手傳つて居るのであらうと思ひます。と云ふのは酒を飮めば大變溫感を覺えて、寒さを恐れぬやうになります、併しこの場合に體溫を計つて見ますと實際は少しも體溫が昇つて居りませぬ、往々却て低くなつて居るのであります。それで斯樣な感覺に欺かれて遂に凍死をするやうなことになるのであらうと思ひます。故に少量の酒を用ふるのは不可なしとするもこれが、防寒の妙藥と心得るのは全く誤で、多く飮めば害があると云ふことであります。

終に住居の事に關して冬の衞生上注意すべき二三個條を申述べて、この稿を終らうと思ひます。

日本風の建築は、もと夏向の都合を基本として造作

するものであると云ふことでありますから、冬向には都合の悪いことのあるのは先づ已むを得ぬことゝし、且つ一般に夏向を標準にした方が衛生上からも好い家が出來るかも知れませぬ、然し日本風の建築には衛生上の見地から種々改良を要する點が少なくないと思ひますが、それは風俗習慣、經濟等にも關係する大問題になりますから、此處に論ずることは出來ませぬ。それで家屋住室等の構造は、先づ今日の普通の狀況で已むを得ぬと致しまして、冬季に於ける第一の問題は暖室法であります、所で只今申す通り、家屋の構造の關係から、西洋で云ふやうな暖室法と云ふものは行はれませぬ。ストーブなどを焚くのには極めて不都合の狀態になつて居ります。それで大抵火鉢を入れて室を暖めますが、これは元來室を暖める目的ではない、只各人手尖を焙るの用に供するに過ぎませぬ、故に全身に溫を取るのには不完全ながら先づ火燵に逃れる位のもので、元來餘り寒くないからかも知れませぬが、暖室法に至ては朝鮮、滿洲邊よりも遙に劣つて居る、東北地方の非常に寒い雪國に行て見ても、特別の暖室法と云ふものはない、所謂居爐に柴や薪を燃して家中煙にして居る位のもので、全く神代のまゝであります。斯樣な狀態でありますから、これで我慢が出來ると致しましても、その中に於ても多少衛生に注意しなければなりませぬ。

それは如何なる點かと申しますと、室內の空氣であります。冬に戶障子を締切つて籠居の姿になりますから、藁の敷物、紙の戶で、西洋邊の家よりは空氣の流通が良いからと申しましても、矢張相當に人の呼吸や皮膚から發散する所の毒氣が罩ります、外から人の住室に這入れば直ちに氣がつく、不快な臭氣があります。その上比較的僅ながらも火鉢から炭酸瓦斯が出る、殊に惡い炭を用ふるときには、始めから室內に居つた人でも、惡い臭氣に氣がつきます、而して頭痛を覺える。更に惡いのは脚爐や火燵に炭團を入れて、これを終夜蒲團の內に入れて寢ることで

あります。實際これが爲に小兒や老人が屢〻瓦斯中毒の症狀を發することがあります。尚ほ冬は一體に室內の掃除が粗漏になりがちのもので、塵埃が多くなる。又冬は元來空氣が乾燥して居りますが、室內の空氣は一層乾燥致します。

斯樣に冬の室內空氣は瓦斯が多く、塵埃が多く、且つ乾燥して居ります爲に、單に頭痛を覺え、血液を惡くするのみならず、特に呼吸器を害するやうになります、小兒が冬季に咽喉を惡くし、呼吸器病に罹るとの多いのは、外の寒い空氣を吸入するが爲と云はんよりも、寧ろこの室內の不良の空氣を吸入するに由る方が主な原因ではあるまいかと思はれます。故に冬は以上の諸點を考へて、屢〻戶障子を開けて新しい空氣を入換へ、能く拭掃除をし、藥罐を沸らし或は金盥に水を入れて適度の濕氣を空氣に含ましむるやうにし、室內で惡い炭を用ひたり、脚爐や火燵に黑い炭團を入れて寢るやうなことをせず、出來るだけ室內の空氣を新鮮に淸潔に保つ工夫を致さなければなりませぬ。特に冬は夜が長いのでありますから、注意を要します。

冬の生活と云ふ大きな題に就ては、まだ／＼申上ぐべきことも多々ありまするが、こゝには只衣食住の三個條に就いて、概略衞生上の緊要事項だけをお話致した次第であります。

便所と衞生

醫學士　志田義[illegible]

一家の內でも、神棚、佛壇乃至牀の間、斯う云ふ所に就ては別段衞生上の苦言を呈する必要を見ない、又大抵淸淨に保たれて居る。これに反して最も衞生的注意を要する所は洗水槽、塵芥溜及び便所である。今日は最後の便所に就てお話をする、不淨場の中でも、これが最も不淨な所である、從て最も淸潔を要する所で、特に衞生上大關係のある所である。然るに從來我邦に於ては、便所は餘り大切な所とさ

れてゐない、少なくとも中以下の民家に於ては頗る等閑視されて居る、家の內でも最も暗い隅の所に在るのが常である。近來は餘程良くなつた、殊に都會に於ては大分改善されて來たやうに見受けられるが、併しまだ〳〵不完全な點が少なくない。この事を述べて世の注意を促さうと思ふのである。

便所の設備は、西洋風の設備の方が便利であると思ふ、尤も東西その習慣を異にし、各得失はあるけれども、概して今日の西洋便所の方が進步した形で、實際都合が宜い。西洋と云ふ中でも、大都會は別として、一般に便所の良く出來て居るのは英國、殊に北米合衆國及びカナダ地方で、小都會に行て見ても便所の設備は頗る衞生的に又美的に出來て居ると云ふことである。この點に至ては佛蘭西及び獨逸邊は比較的粗末にされて居る模樣である。もとより一國の風俗習慣を改めると云ふことは容易なことではないが、出來るだけ理想に近づくやうに改良して行くやうに努めなければならぬ。

衞生上から云へば、便所には矢張光線と空氣とが十分に通ふやうでなければならぬ、暗くなつて居れば不潔な點は見えなくつて可いかも知れぬが、それは頭隱して尻隱さずの流儀で、衞生上最も忌む所である。普通我國の便所の如く、露に糞壺が見え、直接その上に跨ぎ、往々下から風の吹通しに逢ふ如きは、直接に左程の危險は無いとしても、餘りに無造作な殺風景な設備と云はなければならぬ。これは西洋風の便所の方が、第一樂で、體裁も好し、衞生的であると思ふ。牀や壁は石造若しくは陶製の瓦にすれば一番結構だが、木造でもペンキ塗にして十分水で洗ふことが出來るやうにしたいものである。冬は中央暖室法の設備にでもなつてゐなければ寒いから、床だけには蓙のやうなものを敷かなければならぬ。夜は電燈或は瓦斯燈が無ければ、必ず壁の內に洋燈或は燭臺を置く所があつて火の危險がないやうにしそれにマッチ箱を添へて置く。何程勝手のわかつて居る便所でも、決して黑闇の中で排便しては可かぬ、

これは自分の爲にも他の人の爲にも衞生上種々の危險を豫防する道である。

西洋便所では、腰掛け竝に漏斗、日本便所でも所謂キンカクシは常に最も淸潔にして置かなければならぬ。これが爲には西洋では少しく整つてゐる所では必ず洗滌裝置があつて、排便すると共に直ちに淸潔にすることが出來る、これにも種々の系統、樣々の樣式があるが、斯樣な裝置が有るにしても無いにしても兎に角極力淸潔に保つことが必要である。これに就ては特に係りのものに訓戒を與へなければならぬ。尙ほ一つ大切なことは、場合に依ては何時でも直後でその便を檢査し得るやうになつて居ることである、これは消化器病を早く診斷する爲に醫者に取つては至て大切な事になつて居るからである。

それから普通最も必要なことは、便所に行つた後で水と石鹼とを以て十分手を洗ふことである。亞米利加邊ではホテルでも料理屋でも大抵便所の傍には水と湯と石鹼とが備付けてあつて、それも近來は益々便利に衞生的になつて居る、我國の人は元來淸潔好であるから、何れの家でも必ず便所の外には所謂手洗鉢に水を入れてあるが、その水は、往々洗つて却て不潔になるやうなものがある、その水を汲む水杓の柄、特にその手拭の如きは寧ろ甚だ疑はしい、頗る危險なものと謂はなければならぬ。近頃はこれも大分改良されつゝあるが、是非完全なものにしたいものである。凡てこの不淨場の衞生は、一家の主人及び主婦が善良な習慣の模範を示さなければならぬ、而して召使等に至るまで能く訓戒を與へて衞生の實行を期せなければならぬ。穢ない話ではあるが、如何に注意をしても、時として顯微鏡的に糞便の極小部分が指の尖に附着ことが無いとは云へぬ、假令顯微鏡でなければわからぬ程の微量の糞便であつても、若しその中に病原菌、例へば赤痢菌とか虎列刺菌とか云ふやうなものが含まれて居つたならば、それからして一家族全體に恐るべき病氣を發生せしむるやうなことになる。これを以て見ても排便後に手

を能く洗ふのは、單に普通一般の清潔と云ふ文明人の義務たるのみならず、實に又衛生上に於ける重大なる要求である。

序にこゝに注意すべきことは、便所用に清潔な良い紙を用ふるのは敢て贅澤と云ふべきものではない。日本人に痔核、痔瘻などの多いのは、便所用に不潔な下等な塵紙と稱するものを用ふることも一つの原因であらうと云ふた西洋人もある位である。

これも一寸變な話ではあるが、尻を拭く際に紙の用ひ方が惡い爲に、往々大腸菌に由て膀胱加答兒などを起すことがあると云ふことである。これは實際あり得べき筈のことで、特に婦人、又小兒に就て注意すべき事柄である。それでこれには、後から前の方に拭かずに、反對に前から後の方向に拭くべきである。

最後に便所の消毒に就て一言して置く。迚に前ぶる如く、便所の床や壁が石や瀨戸瓦で出來て居る分には、何なりとも適宜の消毒液を十分に注ぎ、唧筒又は如露のやうなものを用ひて後から完全に洗ひ流すことが出來る。それから空氣も日光も十分に通せるならば、實に申分が無く清潔消毒法が行はれるわけであるが、木造でも隙間がなく、且つペンキのやうなものが塗つてあれば、石炭酸の如き消毒液を注ぎ或は拭ひて略ぼ消毒が出來る。

赤痢、窒扶斯、虎列剌を始め其他一定の傳染病患者のあつた場合には勿論嚴重に消毒法を施さなければならぬ。この場合には單に便所の上の方だけでは滿足でない、糞壺の方も十分消毒しなければならぬ。この糞壺も地方では往々木造の槽を地に埋けてあるが、あれは是非陶器製の瓶にしなければならぬ。而して我邦では通常人糞を肥料として用ふるから、農家の爲には非常に大切なものである、これが爲に消毒することを悅ばず、又種々の傳染病、寄生蟲病などの媒介をもして居るやうな次第であるから、これを衛生的に經濟的に始末することは我國の農業と衛生とに跨がつた一大問題であるが、こゝに論ずることでもない。臭氣だけを止める　に木炭屑でも泥炭

屑でも混せれば宜しいが、消毒にはならぬ、消毒劑としては數限りもなく種々のものがあるが、最も普通に用ひられて、實際に經濟的で效能のあるものを二三紹介して置く。

一、クレソール水（五合程の水にクレソール石鹼溶液四食匙、先づユノミに一杯と云ふ割合）。

二、石灰乳（これは、細末にした新鮮の石灰、即ち煆製石灰一分と、水四分とを混せたものであるが、其製り方を云へば、先づ石灰を適當の器に入れ、四分の三ほど水を注いで、絕えず攪拌る、而して石灰が水を吸ふて碎けて粉になつたならば、餘の水を加へて石灰乳とするのである）。

三、クロール石灰

第一のクレソール水は、大抵五合の糞便に五合の消毒液の割合で宜しい。クロール石灰を應用するのには、五合の糞便に對してユノミ一杯ほどのクロール石灰で澤山である。便所の漏斗或は朝顏、その周圍の消毒には薄め　リゾール或はリゾフォルム溶液が適當である。リゾールは五合に一食匙位、リゾフォルムは三％位に製つて用ふるのである。



子供の便祕を治す法

醫學士　竹內薫兵

便祕

子供はよく便祕を起こすものである。凡そ生れ立てから三箇月經つ頃までは、大便は一日に三四五回あるのが通常である。然し日本の普通の子供は一晝夜に十回も十五回もいたしますが、これは實は病的で、大抵はあまり親の乳を飲ませ過ぎるからである。我が國の俚諺に「百日間は泣く子たれつ子」と申しまして、生後百日まではのべつに泣き、又よく大便をするものである樣に思ふのは間違である。眞に適當に

乳を飲ましてさへ居れば、今申ました樣に一晝夜で四五回より多い事はない。それから生後四五箇月以後になれば、一晝夜二三回なるべきである。もつと後になれば一日一度が普通である。

然るに子供によると、生れて一二箇月の子供でも二日も三日も便通のない事がある。又二歳三歳或はそれ以後になつても、一箇月も二箇月も便通のない病氣もある。而して二日か三日目に出る大便は、乳兒ならば、矢張り軟かで粥の樣であるが、少し大きくなつて丸一年も經た後の子供のものは、硬くなつてい、、、ころころした樣になる。四五六歳頃になると便祕してから出る大便は硬くなる上に、出る時非常に痛むから、子供は其都度泣き叫ぶので親は可哀相でたまらなくなるものである。要するに乳兒の間なれば一日に一度も大便をしないのは便祕と名をつけてもよいが、少し大きくなつてからは、二日以上も大便が出ないのでなければ左樣はいひません。從つて便祕でないのに騷いで治療するにも及びませぬ。

子供の飲み物

便祕の中にも、母乳を飲んでる子供のと、牛乳や外の物を飲んでる子供のと、それから大きくなつて御飯や野菜などをも食べてる子供の便祕では、それぞれに治療の仕方が違ふ。何でも便祕でさへあれば下劑といつて通じ藥を飲ますとか、灌腸をするといふことは、大人には兎に角、子供にはよくない事で、又そんな事で到底治るものでない。

尤も一度だけ通じを取らうと思ふ時は通じ藥か又灌腸がよい。通じ藥では子供にはヒマシ油といふ油藥が一番よく利く。大人は飲み惡がつて、無理に飲むと嘔吐す人も少くないが、子供は却てよく飲むものである。生れて一二箇月の子供ならば咖啡を飲む匙、又は茶呑茶碗の絲底位の深さの物へ二杯飲ますればよい。分量でいへば一度に六瓦か八瓦。飲す時は砂糖水の上へ浮かして與へるが一番よい。

藥と灌腸と座藥

ヒマシ油の外には子供に通じ藥として飲ませるには

甘汞だの、大黃舍利別、マンナ舍利別、小兒散、旃那舍利別プルゲンなどがありますが、これは用ゐない方が安全である。甘汞は醫者以外の人が用ゐると、却て害を起こす事があるから、禁じた方がよい。それよりも素人に危險のないのは灌腸であります。灌腸といふのは又注腸といつてもよい。子供に普通用ゐる灌腸はリスリン灌腸といふので、リスリンと水と同量に混せたものを、水鐵砲の樣な灌腸器といふものに吸せて肛門から腸の中へつぎ込むのである。此時灌腸器の尖端へはワセリンを塗つて入れるがよろしい。子供用の灌腸器といへば、器械屋又は賣藥店で賣つてますから、一度にそれへ生れての子供なら半分、六七箇月經つたら八分目一年經てば一ぱい入れてよい。しかしこれで未だ通じのない時は、もう一度やつてもよろしい。

然し一寸、二日か三日通じのない時は、素人に殊に便利なのはリスリン座藥といふものを用ゐる事です。それも小兒用リスリン座藥と名づけて藥店で賣つてゐます。銀紙に包んだ大砲の彈丸の樣な形をしたもので、これを用ゐる時は銀紙を剝がして、肛門へ一個插し込んでやるのです。五分間以内に通じがあります。リスリンの灌腸でも五分間經たない中にあるが、藥を飲んだのでは、四五時間經たないと通じはない。又利きのよいのはヒマシ油が一等で、次は灌腸です。座藥は一番利きが遲るい。

私の勸める方法

隨分子供でも一箇月も二箇月も便通のない子がある。腹は太鼓の樣に張つて、それで元氣に少しも變り無く、便は少しも出ないといふので、これは病氣であつてヒルシュスプルング氏病といふのです。これは醫者に治療を任かすより外に仕方が無い。

然し其外の便祕は、醫者の藥や治療と共に、親の手當が非常に大切である。否、親の手當丈けでも治る事が少くないのである。其の方法は、私が常に勸めて居る、平素の食物又は飲物で治す方法である。

先づ親の乳ばかり飲んでるのに、便祕して困る子供

がある。これは親の乳が惡るいのではないから、急いで親の乳を廢したりする事は決して仕てはならぬ。之れを治さうと思はゞ、果物の汁を飲ますが一番よい。毎日午前に一度、午後に一度飲ます。蜜柑の汁もよいが、酸つぱいために吐き出す事がありますから、私は林檎の汁か梨の汁の方を便利と思ひます。汁を取るには皮を剝いて大根下ろしで下ろし、それを清潔なガーゼか、又は普通の木綿の布片で漉すのである。隨分澤山取れるものです。一個の梨でも林檎でも蜜柑でも、半分午前中に使ひ、午後に半分使ふ事とする。其汁を盃で飲ますと子供は喜んで飲むものです。これで少し位の便祕は大抵治ります。

これまで三日か四日目で、それも灌腸しなければ出ないといふ子供が、此僅かな面倒で悉く全快した例は、私は澤山實驗いたしました。

人參

牛乳で育てゝある子供は多く便祕しがちである。たとひ毎日通じはあつても、澤山あつて硬くて泣いて困る事が多い。稍もすると血が出たりします。之を治すには、牛乳を廢して人間の乳にするのが一番宜しい。即ち乳母を雇ふか、貰ひ乳をするかである又母の乳を飲む事が出來れば之に越した事はない。

然しそれも出來なければ、其牛乳の中へ人參を磨つて入れて飲ますより外に良法はない。普通の人參を茹でゝ（又生でもよい）五寸か六寸位のを大根下ろしで下ろして、それを牛乳一合の中へ入れてかきまはして飲ますのである。一日に二度でも一度でもよろしい。便通のある無しで加減するがよい。又此外林檎の汁や蜜柑の汁も試むべきであるが、人參の方がよく利く樣である。

大きい子供

乳兒でなく、もつと大きくなつた子で、御飯でも味噌汁でも食べる樣になつてからは、便祕は割合に少い。然し無い事はない。之を治さうと思へば先づ醫者の診察を受けるは勿論であるが、一つには食物を變へるがよい。やれあれは不消化だ、これは衞生上

悪るいと注意し過ぎる様な事をしないで、果物も食ふべし香物も噛るべし、牛肉も與ふべしといふ具合に行つた方が却て好結果を奏するものである。それから努めて外出させ、外で子供同志遊ばすといふ様な事は、かういふ子供の便秘には大に効果がある。要するに子供が便秘で困るならば、一應醫師の診察を受けて其指圖に從ふは勿論であるが、其外、無闇に藥々といふ考を起こさないで、食物や飲物に注意して、之を變へたゞけで、十分治る事のあることを御承知ありたいのです。

(以下次號)

小兒の嘔吐

哺乳兒は能く嘔吐するものでありますが、この嘔吐は隨分危險な病氣の爲に起ることもある、併し赤坊は能く吐くものであるからと云ふて、平氣で打捨て置く間に急に重態に陷ることがあります。さうかと思ふと、何でもない、殆ど生理的と云ふても可い嘔吐を非常に驚いて大騒をするやうなこともあると云ふわけで、一寸惑ふものであります。それで概略この嘔吐の原因をお話して置けば、むやみに狼狽したり、間抜けたりすることを免るゝの一助ともならうかと思ひます。

何でもない嘔吐

嘔吐が何でもないと云ふては少し語弊があるかも知れませぬが、一體乳兒の胃と云ふものは、大人の胃とは少々位置や格好が變つて居りまして、一寸徳利を立てたやうになつて居る、而して胃の横腹の所が大人の胃のやうに膨れませぬから、倒さにすれば、何の苦もなく口から流出すことが出來るやうなものであります。

解剖上斯様になつて居りますから、少し餘計に乳を飲めば直ぐ吐く。又腹が空いて急に乳房に震ひついて飲むやうな場合には吐く。殊に斯様な場合に牛乳罎の口から直ぐ飲ませるやうなことをすれば、忽ち噎せたり吐いたりすることは別に不思議もない。そ

れから乳を飲ませた後でヨイ〳〵と云ふ調子で搖動かす。或は搖籃に入れて動かしたりすれば吐出す尙ほ哺乳後にひどく啼く場合にも吐く。此等は先づ何でもない吐乳の原因で、別に心配する必要もない、左樣なことをしなければそれで宜しいのであります。

注意すべき嘔吐

第一に凡て胃や腸が惡いときに乳を吐きます。極く輕い胃加答兒、消化不良等の際にも乳を吐きますが、腸の疊積症と云ふて腸の一部分が、その上の方或は下の方に這入つて重り合ことがありますが、これは甚だ危險なもので、その時には非常に吐く、その他腹膜炎、盲腸炎などゝ云ふ種々の重い病氣で吐く。それから腦病の始めに屢〻吐くものであります。又種々の急性傳染病の初めにも能く吐きます。單に咽頭が惡いばかりでも吐くことがあります。

次には中毒で吐く、これは必ずしも惡いものを食べたり飮むだりした爲ばかりでなく、尿毒症などと云ふ病氣の如く、身體の內で毒が出來て、その自分の身體から出來た毒に中ることもある、その時にも吐くのであります。稍〻成長した滿一年後の小兒になりますと、蛔の死骸を食べたり、マッチの棒の尖を舐つたり致しますから、なか〳〵油斷はなりませぬ。

それから右に擧げたやうな原因が無くとも稍〻成長した小兒は、殊に神經質の小兒であれば、少し怒るとか、畏れるとか云ふやうな精神的興奮刺戟のある際に、屢〻嘔吐を來すものであります。もはや乳兒ではないが、既に學校にも行く位の小兒になりますと、時間が後れると惡いと云ふと急いで朝食を食べた後、或は試驗があると云ふて氣を揉むやうな場合、その他學校に關連した種々の事に出て往々嘔吐を起すことがありますが、夫は又別にお話をすることとして。

小兒には往々その原因は能くは解りませぬが、一週間置き或は一月置き位に數時間烈しい嘔吐を來すものがあります、而してその際どうかすると熱を出したり、隨分重い病氣のやうな狀態になり、一時非常に疲れた容姿をしますが、一日位で何事もなく治ま

り、又一週とか一月目位に、こんな風になるものもあります。

又腦の方の具合で以て、外には別狀なしに、乳でも何でも、まるで噴水的に吹出すものがある、而して別に苦しい風もない、至て平氣な顏をしてゐることがあります。

如何に注意すべきか

以上述べた所に據て考へれば、小兒特に乳兒の嘔吐には全く心配のないものもあり、非常に危險な症狀と看做さるゝ場合もありますが、先づ外に苦痛の模樣も無く、特に最初に述べましたやうな、飲過ぎ、急飲み、動搖等の原因があつたならば、それ等の事を愼むで止めれば宜しいわけであります。

それでも止まなければ、母親、乳媼等の身體に異常が無いか、例へば脚氣などに罹つて知らずに居るのではないかと云ふことをも顧る必要があります。若し左樣なこともなく、嘔吐の外に、熱があるとか、苦痛を訴へるやうに啼くとか、下痢し、又は顏色が惡いと云ふやうなことがあれば、その嘔吐は何ぞ病氣の爲に起る所の症狀と思はなければなりませぬ、而かも嘔吐を來す原因の中には前述の如く危險な重病が澤山含まれて居りますから、斯樣な場合には猶豫なく一度、醫師の診察を受けないと、後悔しても及ばぬやうな事になります。

家庭衛生

胃潰瘍の食養獻立

胃潰瘍と云ふのは、種々の原因に由て胃の粘膜、卽ち飲食物の直接に觸れる部分に潰瘍の出來る病氣でありまして、往々その潰瘍が深くなつて胃に孔があき、血を吐いたり、腹膜炎を起したりするもので、非常に疼痛の強い病氣であります。

斯樣な特別の病氣の爲にする獻立などを覺えた所で

仕方がない、それは醫者の知つて居るべき事で、家庭衛生などで論ずべき事でないと云ふ非難を受けるかも知れませぬが、胃潰瘍と云ふものは、前に申します通り、胃の粘膜に潰瘍が出來、わるくすると孔が穿くと云ふ危險があり、且つ非常に痛があつて、直接飲食物に關係するものでありますから、從來この病氣の治療法に於て一番大事なことゝして研究に研究を重ねたのは飲食物の獻立であります。而して實際それが良く行けば治癒るのでありますから、これは單に胃潰瘍のみならず、總ての消化器病、又諸種の傳染病、特に腸窒扶斯の恢復期、その他の重病、病後の食養法には、そのまゝ應用され、或は、これを參考として多少の取捨撰擇を加へれば甚しい過に陷ることはありませぬから、大變便利であります。それで、これは醫者でなくとも覺えて置て宜いとゝ存じますから、玆に御紹介致すわけであります。

胃潰瘍の食養獻立も種々あります、各大家は各々考があつて、原理は同一でも多少づゝの相異はあります、又その病人の個人性にも由り、各國の習慣等に由ても幾分加減しなければならぬのは勿論でありますが、最も有名な獻立表はベンツォルトと云ふ先生の考案に依るもので、今日でも一般にこれを標準に取るのが内科醫の通則のやうになつて居りますから、これを御紹介致します。

ベンツォルト氏の胃潰瘍食養獻立は四通りになつて居りまして、病氣の始から、殆ど恢復して普通の食物に移つても宜しからうと云ふ時期に至るまで約四十日間の獻立を各十日間ほどづゝに分けたのでありまして、一々理由のあることであります。

第一食

これは初の約十日間の獻立でありまして、その食品の種類を擧げますと、肉汁、牛乳、鷄卵、肉エキス、ビスケット、水であります。

○肉汁は牛肉から製します、而して脂肪の無いもので、これに僅かに食鹽を加へても可い、一回量は二百五十瓦とし、靜に飲ませます。

○○牛乳はソツクスレツトの殺菌器で殺菌し、場合に依ては石灰水を混ぜて用ひます、卽ち牛乳二に石灰水一の割合に混ぜます。或は茶を少し混ぜても宜しい、矢張一回量二百五十瓦づゝ徐かに飲ませます。（ソツクスレツトの牛乳殺菌器は、今日は大抵の醫療器械屋で賣て居ります、一圓五六十錢位で買はれます、小兒のある家では是非備へて置きたいものでります、慥に重寶なものであります）。

○○雞卵は一回に一個乃至二個、生、或は半熟にして用ひます、勿論新鮮なものでなければなりませぬ。生の卵は温い肉の煮汁に入れて能く攪拌て與へます。生卵は十分攪拌て泡を起てるが可いのであります。

○○肉エキスには種々のものがあります、日本にはこれぞと云ふ評判の好いものもありませぬ。獨逸製品ではロイベ氏及びローゼンタール氏の肉エキスが用ひられます。ドロ〳〵してゐますから匙でそのまゝ飲むでも可し、又肉の煮汁に混ぜて飲むでも宜しい、一回に三十瓦乃至四十瓦。

○○○○○ビスケツトと云ふのは、ペンツオルト氏の獻立にあるのは糠の混じらぬ極上等のアルベルト氏ビスケツトと稱するケークスであります。それを六個、よく咀嚼して食べさせます。

○水は一回百瓦、普通の清水又はセルテル水、餘り冷たいものは不可ませぬ。

右は第一食の獻立で、胃潰瘍の始め十日間の食養の處方でありますから、これならば餘程重い胃の病氣のときでも差支ないわけであります。總て胃潰瘍のときの食物は成るべく胃を刺戟しないもので、榮養分、特に蛋白質に富むだ物を選ぶのでありますから、重病の場合には何時でも適當でありますが、然りとて何れの胃病にもこれが最も適當して居ると云ふわけでは決してありませぬ、其病氣次第で色々に獻立は變更しなければならぬは勿論のことであります。

第二食

第二食は十日以上も右の第一食で攝生して、大分潰瘍も良くなつてから約十日間の食養法の獻立であり

ます。その食品目を擧げますと。
犢牛の腦及び胸腺、鳩、雞、生牛肉、生牛肉の腸詰、タピオカ。先づ斯う云ふものであります。

犢牛の腦や胸腺は、何れも百瓦づゝ、煮て、その皮質の所を除いて、肉煎汁に入れて用ひます。

鳩及び雞は若いものを選び、これも皮や腱を除いて、煮たものを細かにして肉煎汁に入れて與へます。

生牛肉は極上等のフィレと稱する所で、矢張一回量百瓦、よく細かに剉し、或は細くむしつて、少しく食鹽を加へて、第一食に擧げたケークと一緒に食べさせます。腸詰も少し燻蒸したものを、そのまゝケークと共に與へます。

タピオカは牛乳で煮て粥にして用ひます。

第三食

第二食の獻立に依てます／＼快方に向ひ、既に十日も經過致しましたならば、今度は第三食の獻立に從つて榮養を取るのであります、これは約一週間。その食品目は鳩肉、雞肉、ビーフステーキ、ハム、再焙パン、馬鈴薯、花椰菜等であります。

鳩及び雞は矢張なるべく幼いものを選びまして、皮や腱は除いて、新鮮なバタで輕く炙つて與へます、但しソースのやうな刺戟するものを用ひては不可ませぬ。

ビーフステーキはフィレ肉を使ひ　よく敲いて、英國式に新鮮なバタで半生に燒きます。百瓦

ハムは少し燻蒸して骨を脫いたものを、生のまゝで細かく剉み、白麵麭と一緒に與へます、量は矢張百瓦と致します。

再焙パン、卽ち獨逸のツウィーバック、又はブレンツエル、或は牛乳パン等のよく窯の中で燒いたものを、用ふるときは更によく焙り、十分咀嚼して食べるやうに致します、これは五十瓦

馬鈴薯は煠たものを、皮をむいて、食鹽を加へて擂鉢で擂潰してキントンのやうにして用ひます、一回量五十瓦。

花椰菜は花の所のみを鹽水で煮て與へます。五十瓦。

第四食

第三食で一週間を過し、ます／＼恢復して全快に近づきますと、食品も殖え、料理の仕方も餘程自由になりますが、まだ／＼大事をとつて、尚ほ一週間乃至二週間は次の如き獻立に依て榮養を取るのであります。その食品目を擧げますと、

鹿肉、鴫鵪、牛肉、魚肉、卵、米、天門冬、煮た果實、葡萄酒等であります。

○○鹿肉は脊肉の所を百瓦、焙つて與へます。

○○鴫鵪、幼いものを一羽、皮や腱を除いて、豚脂で炙つて用ひます。

○○牛肉はフイレ肉、犢牛の脊肉又は股肉を百瓦、薔薇色になる位に炙つて用ひます、溫いものでも冷たいものでも差支ありませぬ。

○○魚肉は鯉、鱒の如きものを單に鹽水を以て煮、注意して骨を除いて百瓦、魚肉用のソースを用ひて宜しい。鯑も生で少しく食鹽を加へ、五十瓦ほど與へる。

○○卵は二個づゝ、少量の食鹽又はバタを加へ、攪卵として用ひ、或は二十瓦ほど砂糖を加へ、箸にて引上げられるほどにして直ちに用ふる。

○○米は五十瓦、柔に煮て、粥狀にして用ひます。

○○天門冬五十瓦、軟な所だけを煮て、少量のバタを加へて與へます。

○○果實は皮質や核を除き砂糖を加へて煮もの五十瓦。

○○葡萄酒は弱い純ボルドー又は上等の赤酒百瓦、少しく溫めて用ひます。

以上は主として胃潰瘍の食養法としてペンツオルト氏の規定した獻立でありますから、吾々日本人に取りては元より不適當な點も、不都合な點もあります。且つ胃潰瘍の外の病氣の場合には、又それ／＼變更しなければならぬ事もあり、その人の習慣、又實際の全身狀態を顧みて加減しなければならぬは勿論でありますけれども、大體右の獻立に據て、初めはなるべく流動性の刺戟のない榮養分に富むだ物を用ひ、それから徐ろに消化し易い蛋白質の多いものを注意して與へ、次に少量づゝパンや野菜類の軟かな

もの、又バタなどをも加へ、遂に獸肉、魚肉、穀類、果實等も適當の調理法を施して用ひ、極めて徐々に普通の食事に移つて行く所を見て、第二食又は第三食位の所からは、我國の人なれば重湯、葛湯、粥、刺身、鶏のサヽミ、タヽキ等隨分應用し得るものがあると思ひます。それで斯様な注意をしなければならぬ程の大病人であれば、元より醫師の治療を受け、それ〴〵適當な食養法を授けられるには相違ありませぬけれども、兎に角種々の病氣の際に、この食養法を嚴守することは極めて大切な事であり、又廣く應用のきく事でありますから、その大約の見當のつき易い爲に、御參考になることゝ思ふて玆に御紹介した次第であります。

女と厄年

厄年と云ふて、ある一定の年齡にはその人に災厄が起る、卽ち病氣をしたり死んだりすると云はれて居ります。これは西洋にも支那にもあるが、我邦では女の大厄年は十九、三十三、三十七、とされて居ります。然しその元は支那の古い醫書から出た說に相違ない、それは丹波康頼と云ふ人が選んだ醫心方と云ふ我邦最古の醫書の中にも蝦蟇經を引いて。

○凡そ子年に生まるゝ人は大厄未に在り、小厄丑に在り。
○丑年に生るゝ人は大厄午に在り、小厄子に在り。
○寅年に生るゝ人は大厄巳に在り、小厄亥に在り。
○卯年に生る、人は大厄辰に在り、小厄戌に在り。
○辰年に生るゝ人は大厄卯に在り、小厄酉に在り。
○巳年に生るゝ人は大厄寅に在り、小厄申に在り。
○午年に生るゝ人は大厄丑に在り、小厄未に在り。
○未年に生るゝ人は大厄子に在り、小厄午に在り。
○申年に生るゝ人は大厄巳に在り、小厄亥に在り。
○酉年に生るゝ人は大厄辰に在り、小厄戌に在り。
○戌年に生るゝ人は大厄酉に在り、小厄卯に在り。
○亥年に生るゝ人は大厄申に在り、小厄寅に在り。

と記してありますが、これは專ら灸などをするゑるのには忌む日としてあるので治療上の日取りでありま

す。それが何時しか人事百般の忌日になつて、更に陰陽、宿曜、語路、屢〻遭遇した經驗などが、ごたごたに好い加減に關係して今日の如き定說といはんよりは定厄が出來たのであります。それですから最初は厄年に男も女も區別はなかつたので、只十三、二十五、三十七、四十九、六十一、八十五、九十九が惡いと云ふ位であつたのが、後に男は二十五、四十二、六十一が厄年、女は、十九、三十三、三十七が厄年で、その中でも男の四十二と女の三十三が大厄年と云ふやうなことになつたのであります。この外にも九曜、十二運、本命的殺など〻種々の說があつて、惡い年や惡い月日が無數に出來ました。そう申しては失禮かも知れませぬが、斯樣な事をきつく信じて、殊に御婦人方の中には、これが爲に自縄自縛の常厄に逢ひ、下女下男に至るまでもこの縄で縛らうとなさる方が往々御坐います。然しこれは餘り賢明な御方と申上げることは出來ませぬ。

但しこの厄年と云ふもの〻中には多少實際上の經驗から來たものと思はる〻點も無いではありませぬ。女子の十八九歲は非常に身體上に精神上に新しい變化の續々として起るときであります。三十三歲と云ふときは妊娠分娩の最も多い頃で、家事上の苦勞も多い頃であります。三十七歲と云へば、まだ更年期と云ふ月經閉止の時期には間があるが、癌腫のやうな惡病がぽつ〳〵と襲ふ、所謂女の盛も過ぎて容貌の上にも多少衰態が現はれ始めんとする頃であります。此の如く考へて見れば、生理上からも强ひて厄年の意味に調子を合はせられぬこともありませぬ。然し天然自然に、生理的に斯の如きものとすれば、別に致し方もないことでありませう。御祈禱とか御禁厭とか餘り當にならぬ容賴をして、自分は何の爲すこともなく、平氣で不攝生をするやうなれば、必す愚者、怠惰者として反對に神佛等の罰を蒙むることと〻思ひます。それよりは寧ろ生れ落るより墓所に入まで毎年毎日大厄年大厄日と心得て衛生を重じ、世人が厄年など〻稱するときには別して攝生して注

意するならば、迷に陥ることもなく、免るべき厄は免れる筈であります、この方が今日の文明人が厄年に對する徹底した心得であらうと思ひます。

辛いもの

辛いもの、所謂香辛料は味神經又は嗅神經を刺戟し、更に胃に刺戟を與へて、消化液の分泌を促し、食慾を亢進し、味を助くる所から、何れの人種、何れの國民もこれを用ふるものであります。

吾々日本人の普通嗜好する香辛料或は矯味料には、山葵、生薑、唐辛、山椒、胡椒、芥子、蓼等があります。

○山葵は十字花科の植物で伊豆の天城山の山葵は最も有名なものであります、根莖を採るには谷間に作り、葉を食べる爲には畑に作るのであります。山葵の辛味及び香氣は硫靑化ブチールと云ふ物質に因るのであります。莖を刻むで粕漬にし、刺身のシタヂなどに擦山葵とし、莖や葉を三杯酢に漬けて用ふることは何方も御承知のことと思ひます。

○生薑は生姜とも書きます、植物界では蘘荷科の中に入つて居りまして、その辛い味いと特有の香はギンゲロール及び生薑油等の物質の爲であります。これ等の物質は生薑の細胞の内に含まれて居るのでありますから、摺れば一番よく香りも辛味も出るわけですが、薄く切つて鹽で揉むで、只の酢或は三杯酢などにひたして用ふる人もあり、或は幼い根莖に味噌をつけて食べるのを好む人もあり、その他紅生薑に漬け、又は砂糖漬にしたり致します。砂糖漬にするのには、薄く切つて、ざつと煠でゝ一二日石灰水に浸して置いて、それから砂糖を適當に加へて煮詰めると云ふことであります。尚ほ生薑の葉を煎じた熱い湯で凍傷を洗ふと、よく治癒ると云ふことでありますが、淸潔と刺戟の效であります。

○唐辛、ほんとうは蕃椒と書きます、南蠻と云ふ處もあります、その種類も八つ房、鷹の爪、獅々等非常に變つたものがあります。辛味の烈しいものも殆ど

辛味のないものもありますが、その辛いのはピペリンと云ふ成分に由るのであります。支那人、殊に南部の方の支那人は非常に唐辛を食べます、所謂廣東料理などに至ては何から何まで殆ど唐辛の入らぬものは無い位なものであります。青い實を焙つて食べ、紅い實を剉み或は粉にして藥味とし、又葉も煮て食べます。食べ過ぎれば胃を害し、痔疾などを起します、醤油で葉と實を一緒に煮たものは餘り辛くありませぬから、食べ過ぎる實際は辛味の成分は脱けませぬから胃腸の内で刺戟になります。非常に辛い場合には澁茶を飲めば治ります、これは茶の中のタンニンと唐辛のピペリンとが化合して作用しなくなるからであります。味噌汁などに入れる七味唐辛は陳皮、罌粟子、大麻子、胡椒、山椒、胡麻、これに唐辛が入つて七味であります。尚ほ寒中靴の中、或は足袋の内に唐辛の實を入れると足が冷たくないなどと云ふことを聞きますが、これは恐らく氣のせいでありませう。それから唐辛の煎汁やエキス又は丁幾の如きものが、ある眼病、特にトラホームに效があると云ふ醫師があり、實際昔の醫者も用ひたことがあるやうですが、近頃になつてもこれを吹聽し、實際に用ひて效があると云ふて製造した人も御座います、但し素人が眼病にこんなものを試みるは甚だ危險なことで、泣かうとしても涙の出ないときに眼に塗る位は宜しいかも知れませぬ。

胡椒は山椒と間違へて木の實のやうに考へてゐる人もありますが、これは印度やスマトラ邊に産する蔓になる實であります、黒胡椒と白胡椒との二種ありまして、昔は西洋では非常に珍重がつたものであります。今日でも西洋料理には附物になつて居ります。我邦では寧ろ藥用にしたのであります。辛味は唐辛と同じピペリン、其他の揮發油に由るのであります。

山椒、これは芸香科に屬する植物でありまして、その果實を粉にして用ふるのであります。そのツンとしたヒリ〳〵したやうな香氣と辛味は、主として果實の皮の内に含まれて居る、一種のテルペンのやう

な揮發油の爲であります。木の芽和にしたり、味噌に混ぜたり、吸物に浮したり、口取に添へたり致します。西洋でも鯉の吸物に山椒の葉をくわひさせたりするやうであります。

芥子は御承知の通り芥子の種子を粉にしたものですが、その辛味は芥子油の爲に起るのです、所で面白いのは、これは最初シニグリンと云ふ一種の化合體になつて居りまして、これが分解されて芥子油とならなければ芥子の本性を發揮しないのであります。これを分解させるものはミロシンと云ふ醱酵素ですが、シニグリンとミロシンとは一つ細胞内には含まれて居りませぬ、然るに一度水を入れて捏ねまはしますと、そこで初めてこの二つのものが溶けて互に作用して芥子油を作る、而して特有の辛味を發揮するのであります。芥子は香辛料としては芥子和をしたり、豆腐の田樂につけたり、燒肉につけたり致しますが、藥物としても種々に應用されます。その爲に芥子油、芥子精、芥子紙などと云ふものも出來て居ります。序ですから治療上に於ける芥子の應用法を一寸お話致しますと、先づ足浴或は全身浴に芥子を加へます、足浴には五十瓦乃至百瓦位、全身浴には百乃至二百五十瓦位、然し普通最も多く用ひられますのは芥子泥で、これは芥子に殆ど同量の溫湯を加へて泥狀にし、それを布或は紙に塗つて貼るのです。これは皮膚を刺戟して其處に充血を起させ、皮膚の神經に刺戟を與へる、所謂誘導、興奮の目的でありまして、神經痛、筋痛、又疝痛等の際に、よく利きます。例へば胃痛のときには上腹部に、胸部の苦悶に對しては前胸部に貼る、大きさは大抵方二寸位と致しまして、貼つて置く時間は大約十五分乃至二十分間です、これより長くなりますと水疱が出來て皮が剝けるやうになりますから注意しなければなりませぬ、殊に小兒や婦人の皮膚は五分間位でも赤くなりますから十分間位で澤山であります。尚ほ假死、失神、虛脫等の場合に、これを腓腸部或は心臟部等に貼ります、家庭藥品としては誠に都合の好い

ものであります。

○蓼はマタデ、ホソバタデなどと云ふ種類がありますが、その外に水の中に出來るカハタデと云ふのがありまして、之は莖も葉も普通の蓼より辛い、一二寸位に伸びた若い物を摘で刺身のツマなどにつけます。

○大根、蘿蔔、萊菔などと書きます。これもなか〳〵辛いのがあります。矢張辛い成分は芥子油であります、辛味としては大根オロシにして用ひます。尚ほ大根にはヂアスターゼが澤山含まれて居りますので、米や麥の飯の消化を助ける效があります、卽ち澱粉を糖化する作用があるのであります、されば明治三十八年の頃に我が元の傳染病研究所で發見した事でありまして、餅腹には誠に妙藥であります。煮ては效がなくなります。

○次に我邦では餘り用ひませぬが、西洋ではこの外に肉桂、丁子等を藥味に使ひます、頗る香の高いもので、熱帶地方の產物でありますが、丁子は又丁香と申しまして、花の蕾を乾燥かしたものを用ひます、然し又丁香油と云ふものを製して、矯味藥、健胃驅風劑に應用されます。肉桂は皮の乾燥したものを細末にし、又シャム、印度邊の人は終始これを咀嚼で、唾を吐てゐるさうであります。尚ほこれから製した肉桂酸、肉桂酸曹達などと云ふ藥がありまして、特に肉桂酸曹達はヘトールと稱して一時肺結核の治療に非常な效があるやうに唱へられた事がありました。

抄録

子供の怪我

宮本仲述（兒童研究第十八卷第六號）

子供は異物を嚥下して、その爲に死亡するやうなことがまゝある、異物を嚥下したときには、イモを澤山食べさして、異物をそれで包むで腸から排泄するやうにするが可い、その出たかどうかを確めるために便を檢査することが必要である。

又幼少の兒童が危險な場所、例へば緣側のへりなどに立つたときにアブナイ、アブナイなどと呼びかけながら後から追かけるために、

却て子供が墜落て怪我することがある、斯樣な場合にはソット後方から抱きしめるやうにしなければ可かぬ。

女十題

石橋臥波(女子教育第十二卷第一號)

一、女の力

弱き者よ汝の名は女なり。これ聞き古るした言であるが、その弱しとは、體質の纎弱なあざけつたのであらうか。將た心の弱くして涙もろきないつたのであらうか。體質の弱きは鍊へはやがて強くなる。涙もろきは卽ち一面には意志の薄弱なあらはせども、その一面には、優しさと柔和と同情とをあらはす。男すら涙なきは鬼にひとしく、鬼も時に涙ありといへば、生なき金石にしたとへんか、況して、女にして涙なきは、女にあらず。涙あればとて、弱しとはいふべからず。荒男も、女の涙には、遂に泣かさるゝことがある。たゞ、その涙は至情から出るものでなければならぬ。「女の涙と犬の跛は、當てにならぬ」と言はしめてはならぬ。

二、髮の力

女の髮は象なも引く。如何に強きことよ。況して女子と金錢とはよく世の中を支配するとさへ言はれるのである。昔から、男子が女子を惡魔として人間の資格を與へなかつたのは、怖れたためである。女の心の力の強いのを恐れたからであらう。その證據には、一面に惡魔として斥けながら、一面には、美の權化、愛の神として崇めて居るではないか。

三、目の力

京都三條綵屋の娘、姉が二十で妹が十九。諸國諸大名は刀で殺す、彼の娘二人は目で殺す。この俗謠はよく人口に膾炙するものであるが、この、彼の娘二人は目で殺すといふ句が、如何に、女の目の力の強きかを語つて居るかな味へ。

四、舌の力

婦人の力は、その舌に在り。一枚の舌よく、男子を左右し、天下を左右す。たゞ、その眞實なるを要す、虛言は女の常習なりといはしむるな。

五、首の力

婦人の首は常にその感情に感化せられ、男子の首は、常にその首に感化せらる。と、レザー、プレッシングトンは言つた。

六、沈默の力

維摩の一默雷の如しとは佛家のいふ所、活潑なる雄辯も、その效驗は、婦人の沈默に如かずと、ミシエラーは言つた。實に沈默の裡には無限の力を藏して居る。

七、笑の力

美人の嫣笑は、財布を泣かしむとは、伊太利人の嘲の聲であるが、妻笑へば良人喜び、母笑へば子女が嬉しがり、嫁が笑へば舅姑も笑ひ、主婦笑へば一家陽氣に充ちて、笑ふ門に福來る。

八、服從の力

有德なる婦人は、良人の命に維れ從ひて、却つて良人を左右す。(パブリアス、サイラスの言)然り柔よく剛を制す。

九、愛の力

苦痛悲哀交々來りて我が眉目を劈くに當り、我を助くる天使は只一

の汝(婦人)あるのみ、とは、スコットが、嘗て言ひしところ。婆として の婦人の愛が、如何に強く貫き力であるかな味はしめるのである。

十、美の力

プラミンス(婆羅門敎の僧侶)の力はその智識に存し、婦人の力はその美麗に存し、兵士の力はその勇氣にありとは、シングールスの言である。若しそれ、婦人の美は、城を傾け、國を傾くといふに至つては、その力の強大なること、太陽の引力よりも強しといふべきである。たゞ、容の美と共に、心の美の力を大に發揮して、この宇宙を美化せしめ、愛の波をたゝへしめて、一大樂園を出現せしめよ。

婦人と住宅

文學士池田稔(婦人評論)

日本從來の住宅は、男子を主とし、女子は從となりて、女子を主としたる起居の便、衛生、乃至育兒の如きは、殆んど度外視せられたる家造りといふべし、之に反して外國の住宅建築の發達を見るに、歐洲の古代より中世紀に及び、ハンス、スラヴ、ゴール(フランク、ゲルマン)の如き人種が、夫婦相携へて轉々移住せるは、歴史に明らかなるところ、米國、南亞、濠洲の如きも、今日住宅建築の整頓せるは移居生活より來れるものにして、これら諸國の住宅建築は、男女共同生活が根源をなし居るなり、從つて住宅の内部は、女子に重きを置けるが如くドローイング、ルームの如きは、女子の應接室より發達せるものなりといふ。

要するに、將來、日本住宅の改良は、女子の覺醒に在りといふべく、男子は外に活動して、朝夕のみ家に在るもの多きも、女子は、たとひ、外に働くものあるも、始終家庭に在つて、その支配者たるべきものなれば、住宅建築について、深く注意を拂ふべきなり。

步行と衛生

岩田義玄述(通俗衛生第百九十八號)

一、人は步行すべき動物なり。余は思ふ所ありて一昨八月以來、なるべく人力車に乘らぬ方針を採ることにせり。

一、今人の健康が古人に及ばぬと云ふことを、悉く步行の如何に歸するは突飛なれども、その大部分は步行すると横着とに由りて分かる。

一、勞働者の健康にして、深窓に坐居するもの、虚弱なるも、その大部分は步行するとせざるとに由りて生ずる結果なり。

一、滋養物、藥餌等は深窓の人は勞働者より數等完備せるにも係はらず、その結果の正反對なるを一考せば步行の價値蓋し思半に過ぎん。

一、近來胃病家多し、胃病の原因を悉く步行の怠慢に因するとは云へれど、坐業の人に胃病多きより考ふれば、人の健否が步行の如何に由ること推察するに難からず。

一、飮食の亦步行の如何に依りて增減す、食に味なく、それが步行の怠慢に由るを自覺せば、奮勵一番步行を實行せよ、その效果必ず藥石に優るものあらん。

一、婦人に便祕家多し、併しお三ドンに便祕家は稀なり、これもその原因は主として步行の如何にあり。

一、精神の憂鬱は步行に依りて消散せらる。

一、肺の活量は步行に依りて增進す。

一、血行は步行に依りて調節せらる、保健上步行の必要なるは云ふ

までもなきことなり。

一、筋骨が步行に依りて強健になることは、余が十五個月間に於ける下肢の狀態に照してこれを知るに難からず、體量も約一貫の增加を見るに至り、食物が倍量になりたる事實より考ふれば左もありなん。

一、要するに人類は步行すべき動物なり、止むを得ざる用達の外この步行主義を採りたらんには、一生の健康上莫大の裨益あらん、とてもいけぬと云はるゝ人はそれまでなり、余は余が今日まで爲し得たる實驗に依り、この主義を變へじ。

よしやアキリスを得學ばずとも、せめてエーベルを學ばん

壽命と職業

各職業に從事するもの百人の死亡者中にて七十歲以上及び八十歲以上の壽命を保ち得たるものゝ割合は左の如しと云ふ。

	七十歲以上	八十歲以上
僧侶	七一・四	一一・八
教師	二五・四	五・九
園丁	二三・五	六・〇
屠獸者	二二・六	六・三
商人	二六・二	七・六
製革匠毛皮匠	一六・六	五・六
漁夫船員	二一・八	四・四
法律學者	三五・二	九・五
醫師	二〇・二	二・二
麵麭燒者	二二・一	六・九
大工	九・九	四・五
左官	一二・〇	〇・八
畫工	八・三	一・八
靴工	一六・四	三・九
印刷工	一六・七	六・〇
建具匠	一五・二	三・九
鍛冶職	一五・七	二・九
仕立職	一三・一	二・七
石工	四・六	二・三
植字職錫匠	八・八	三・〇
銅版師石版匠	八・一	—

雜報



○皇后陛下の御仁惠

皇后陛下には　照憲皇太后の御遺德を御繼紹あらせられ、嚴寒の際、貧と病とに苦めるもの及び孤兒等の上を御軫念あらせられ、先般左の御沙汰ありたりと承る、畏きことの極みにこそ。

木綿雙子縞　百二十反　同上裏地　百二十反
金八十五圓　裁縫料
右東京慈惠會醫院在院施療患者一百二十人へ

木綿雙子縞　八十反　同上裏地　八十反
金六十圓　裁縫料
右日本赤十字社病院在院施療患者八十人へ

木綿雙子縞　七十反　同上裏地　七十反
金五十圓　裁縫料
右恩賜財團濟生會七十人へ

木綿雙子縞　百卅七反　同上裏地　百卅七反
金百圓　裁縫料
右福田會育兒院在院孤兒百卅七人へ

○明治記念室

東京女高師校にては、昭憲皇太后御在世中、幾たびも同校へ御臨御の砌、御座所となりたる同校階上貴賓室を明治記念室とし、「みかかずば」の御宸筆、御下賜品等を奉置し、尙明治年間の女子敎育に關する書籍製作品をも陳列して、生徒に展覽せしむることゝせり。

○御大禮と衞生費

內務省にては今秋擧行せらるゝ御大禮衞生費として大正三年度に於て三萬圓の經費を要求し、來る四月一日より東京、京都及び沿道の衞生施設費に充當する筈にて、それ〳〵準備に著手したるが、これに關し沿道各府縣に於ける衞生費は約六十五萬圓を要すべしと云ふ。

○白國同情會

今回歐洲大戰亂の渦中に投ぜられ、最も氣の毒なる狀態に陷りたる白耳義國に對し同情禁せず、遂に斯會の成立を見るに至れり、その發起人、趣意書及び規約は左の如し。

日本婦人白國同情會趣意書

歷史に類ひなき歐洲の大戰亂は亦歷史に類ひなき大なる慘禍を伴へること、いふまでもなかるべし。そが中に最もあはれに最も氣の毒なるは白耳義國民なること何人も異議なからん彼等は國を擧げて他國の兵馬に蹂躙せられ居るに家なく食ふに物なく寒さに凍ゆる白髮の老人あれども顧みるに遑なく赤兒を懷にして飢に泣く妻女あれども救助すること能はす少女は己が身を守る術なくして血の淚に咽び幼兒は保護者を失ひて路頭に彷徨ふその儘に機会を得て他國に避難したる者も夫又は父の生死を生らず他鄕の空にて亡び行かんとする故國の運命を望むのみ。いづれの交戰國にても悲慘の事實や憐れな

る物語は盡きせざるべけれど白耳義の如く國を擧げて修羅の巷化にせられすべての國民が家をも國をも喪ふが如き悲慘は世界の歷史にも甞て例なしあはれといはんか氣の毒といはんか適當の言葉を見出だし得ざるなりされば各國婦人の間に旣に之が救濟の道を講じつゝあり此際われ〳〵日本婦人たる者いかでか冷然として坐視するに忍ぶべき下名等こゝに相謀り左記の方法を以て廣く篤志家の寄附を募り彼の不幸なる白國人の救助の一端に資せんとす希くは厚き同情を彼等の上に寄せられんことを

發起人　（いろは順）

△岩崎男爵夫人△長谷川喜多子△新渡戶萬里子△大隈伯爵夫人△尾崎法相夫人△大山公爵夫人△加藤外相夫人△河井道子△津田梅子△鍋島侯爵夫人△山脇房子△瓜生男爵夫人△山本多穗子△柳谷千代子△櫻田爺彌△岸澄子△三井男爵夫人△三井五十子△三井捨子△三井曉子△三島子爵夫人△毛利公爵母堂

規約

目的　本會は白耳義國の潑倖者を救濟するを以て目的とす

位置　麴町區永田町一丁目十九番地大日本婦人敎育會內に事務所を置く

醵金及方法　廣く同情者を募集するの主意に基き寄附金は金拾錢以上とす
數人分取纏め納付を希望する寄附者には領收用紙綴の手帳を渡すものとす

救濟の方法　醵金は委員會の決議を經適當の方法に依り之が救濟をなすものとす

期限　大正四年四月三十日

○急行賃拂戻

急行列車に乘る人の買はねばならぬ急行劵の賃金の規則の中に五條、六條、七條が改正になつて次ぎのやうに三月一日から實施されるやうになつた、お客が前途の旅行を見合せて出發線に戻つた場合は全額を拂ひ戻す事、お客が前途の旅行を見合せて途中驛に下車したとき又は急行列車の運轉が中止されてお客が次ぎの普通列車に乘繼ぐ時既に乘つた區間と之から乘らうとする區間との哩數を比較して乘つて了つた區間が乘らうとす區間の半分以內の時は全額を拂ひ戻し半分以上の時半額を拂ひ戻す事、列車が遲れたり其の他の事由で急行列車を途中から普通列車に直した場合も前項の計算によつて半額又は全額の拂ひ戻しをする事、等である。

廣告

○婦人衛生會例會

私立大日本婦人衛生會にては去月二十三日午後一時より神田區一ッ橋通女子職業學校內に於て大正四年第一回の例會を開きたり、會長鍋島公爵夫人の挨

拶あり、餘興には細川風谷の講談あり、後階下の別室に於て歡を盡し、午後四時過散會せり當日出席役員の重だてる人々を擧ぐれば左の如し。

鍋島會長　濱尾副會長　高木鍒子
長谷川仲子　緒方悅子　田村きよ子
守屋千代子　岡山とし子　山口てい子

尙ほ當日濱尾副會長より左の寄附ありたり。

一金五圓也　一密箱貳箱

○高崎支會例會

同支會にては去る七日午後一時半より高崎市幼稚園内に於て第九十二次例會を開き、星野葆光氏の講話ありたり。

金五拾圓也　幹事　岡田德子殿

右は岡田博士母堂御逝去につき御追善の御思召にて去る十四日本會に御寄附有之候也

○本會入會者

○事務所申込

●赤坂區靑山南町五八七　通常會員　船橋ひで子

○新潟支會入會者

○中村しげ子紹介　特別會員　最新美代子

○黑田てつ子紹介　通常會員　千脇仙子

通常會員　宮路喜代子

○喜多氏紹介　通常會員　村上ちゑ子

○轉居

●臺北市龍口街二ノ五七へ　川合小萬龜子
●佐賀市南正丹小路へ　水町濱子
●麴町區三番町四七へ　村井什子
●芝區中門前町三ノ五へ　高橋千代子
●麴町區平河町二ノ二へ　岡田やへ子
●赤坂區福吉町一ノ二へ　鶴原誠子
●麴町區五番町六へ　白井きん子
●赤坂區靑山北町六ノ四六へ　馬場福子
●福岡市大名町八〇へ　日下部政子
●赤坂區靑山原宿二〇一へ　横井忠園

私立大日本婦人衛生會役員氏名

總裁　東伏見宮妃周子殿下
會長　侯爵夫人　鍋島榮子
副會長　男爵夫人　濱尾作子

（いろは順）

幹事　鳩山春子
同　岡田徳子
同　山本多穂子
同　松平芳子
評議員　石川貞子
同　濱田捨子
同　服部繁子
同　西外子
同　緒方悦子
同　小川孝子
同　片山龜子
同　丹波貞子
同　田村きよ子
同　男爵夫人　南部郁子
同　山口貞子
同　吉市幸子
同　岸澄子
同　三宅藤子
同　宮下咲子

同　羽田三緒子
同　高木傑子
同　三浦敬子
同　岩下ゆか子
同　長谷川仲子
同　仁禮壽賀子
同　土肥多越子
同　岡山とし子
同　男爵夫人　加藤鈴子
同　吉武輝枝子
同　高橋孝子
同　鶴原誠子
同　中濱芳子
同　子爵夫人　松井正子
同　伯爵夫人　阿部篤子
同　菊池冬子
同　宮木樂子
同　守屋千代子

婦人衛生雜誌代價及廣告料

代價	廣告料	規定
一冊　定價金貳拾錢　郵税壹錢 三冊（三ヶ月分）　前金郵税共　金四拾五錢 十二冊（一ヶ年分）　前金郵税共　金壹圓八拾錢	一頁　六十二行　一行二十三字 壹頁　金五圓　半頁　金貳圓五拾錢 ○特別廣告　壹頁金拾圓　半頁金五圓 ○半頁以下行數ヲ以テ計算スルモノハ一行貳拾五錢	○本誌講讀申込ノ節ハ前金三ヶ月分以上本會事務所宛ニ送附セラルベシ但シ見本ハ郵券ニテ貳拾壹錢代用苦シカラズ○本誌休讀ノ節ハ速カニ報知セラルベシ通知ナキ分ハ講讀者ト見做ス但シ後金ニハ割引ナシ○轉居ノ節ハ新舊宿所通知セラレタシ

大正四年二月十七日印刷
大正四年二月二十日發行

編輯者兼發行者　東京市本郷區根津西須賀町九番地　莊司秋次郎
印刷者　東京市本郷區駒込林町百七十二番地　田中增藏
印刷所　東京市本郷區駒込林町百七十二番地　杏林舍

發行所　東京市麴町區富士見町二丁目三十二番地　私立大日本婦人衛生會事務所

賣捌所
東京市本郷區龍岡町　吐鳳堂
同市銀座四丁目　東海堂
同市京橋區鎗屋町　良明堂
同市本郷區本冨士町　明文館
同市同區春木町　南江堂支店
京都市寺町二條南入町　若林茂一郎
東京市日本橋區吳服町　北隆館
同市神田區表神保町　東京堂
同市本郷區本冨士町　盛春堂
名古屋市榮町六丁目　丸善書店

婦人衛生雑誌第三百三十號
（大正四年二月二十日發行）明治四十三年十二月一日第三種郵便物認可（毎月一回廿日發行）